

TRAININGSPLAN

Frauen

Nr.
23

TRAININGSZIEL: Ausdauer

AUFWÄRMEN: 10 Minuten

TRAININGSNIVEAU: Einsteiger

TRAININGSHÄUFIGKEIT: 2 - 3 x wöchentlich

Geräte- nummer	Muskel- gruppe	Gerät	Zeit	Sätze	Pause Minute	Intensität
Woche 1	Herz-Kreislauf	Crosstrainer	10 Minuten	1		60-65 % mHf.
Woche 1	Herz-Kreislauf	Fahrrad	10 Minuten	1		60-65 % mHf.
Woche 2	Herz-Kreislauf	Crosstrainer	10 Minuten	1		65-70 % mHf.
Woche 2	Herz-Kreislauf	Fahrrad	10 Minuten	1		70-75 % mHf.
Woche 3	Herz-Kreislauf	Laufband	10 Minuten	1		70-75 % mHf.
Woche 3	Herz-Kreislauf	Crosstrainer	10 Minuten	1		70-75 % mHf.
<i>Woche 4-12 wie bei Woche drei , erhöhen Sie jede Woche die Zeit um 5 Minuten</i>						
18	Hüfte	Hüft-fit	10 Atemzüge	2	30 sek.	
24	Bauch	Rücken-fit	10 Atemzüge	2	30 sek.	
20	Beine	Waden-fit	10 Atemzüge	2	30 sek.	
17	Brust	Brust-fit	10 Atemzüge	2	30 sek.	

Hinweis:

Die Formel für das Berechnen der maximalen Herzfrequenz
Als Faustformel

Bei Frauen:

$226 - \text{Lebensalter} = \text{HFmax.}$ um bestmöglichen Erfolg zu erzielen halten Sie sich an die Prozentangaben im Trainingsplan

Atmen Sie bei den Beweglichkeitsübungen tief bis in Ihren Bauch.

Empfehlung:

Um bei dem Ausdauertraining Ihre Muskeln zu schützen benötigen Sie an Trainingstage laut DGE 1,5 g Protein/Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

Verändern Sie alle 12 Wochen Ihren Trainingsplan um höchstmöglichen Erfolg zu erzielen.

Viel Erfolg!