

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Ausdauer
TRAININGSNIVEAU	Einsteiger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	2x wöchentlich
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄT:	2
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	60 Sekunden

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
17	Brust-fit
23	Spagat-fit

#### DIE ERSTEN 2 WOCHEN: 2x WÖCHENTLICH

- Jede Einheit mit 60–65% der maximalen Herzfrequenz

**DAUER** 20 Minuten

#### DIE FOLGENDEN 2 WOCHEN: 3x WÖCHENTLICH

- Jede Einheit mit 60–65% der maximalen Herzfrequenz

**DAUER** 20 Minuten

#### DIE FOLGENDEN 2 WOCHEN: 3x WÖCHENTLICH

- Jede Einheit mit 60–65% maximale Herzfrequenz

**DAUER** 25 Minuten

Danach am Anfang beginnen und die Dauer wöchentlich um 5 Minuten steigern

