

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Ausdauer
TRAININGSNIVEAU	Fortgeschritten
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x wöchentlich
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄT:	2
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN:	60 Sekunden

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
18	Hüft-fit
21	Lat-fit
24	Rücken-fit
23	Spagat-fit

DIE ERSTEN 3 WOCHEN:

- 1. Einheit mit 70-75% maximale Herzfrequenz 45 Minuten
- 2. Einheit mit 75-85% maximale Herzfrequenz Intervall 35 Minuten (4 Minuten Belastung, 1 Minute Entlastung)
- 3. Einheit mit 60-65% der maximalen herzfrequenz für 60 Minuten Steigerung wöchentlich 5 Minuten

DIE FOLGENDEN 2 WOCHEN:

- 1. Einheit mit 65-70% maximale Herzfrequenz 75 Minuten
- 2. Einheit mit 50-60% maximale Herzfrequenz 45 Minuten
- 3. Einheit mit 80-85% maximale Herzfrequenz 20 Minuten

DIE FOLGENDEN 3 WOCHEN:

- 1. Einheit mit 70-75% maximale Herzfrequenz 60 Minuten
- 2. Einheit mit 75-85% maximale Herzfrequenz Intervall 50 Minuten (4 Minuten Belastung, 1 Minute Entlastung)
- 3. Einheit mit 60-65% der maximalen Herzfrequenz, 75 Minuten Steigerung wöchentlich 5 Minuten; Intervall 4 Minuten

