



TRAININGSPLAN MÄNNER

PLAN-NR:

016

MÄNNER	
TRAININGSZIEL	Starke Beine
TRAININGSZIEL	Ausdauer
TRAININGSNIVEAU	Fortgeschritten
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x wöchentlich

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
18	Hüft-fit; 3x/ 5 Atemzüge
21	Lat-fit; 3x/5 Atemzüge
24	Rücken-fit; 3x/ 5 Atemzüge
23	Spagat-fit; 3x/5 Atemzüge

DIE ERSTEN 3 WOCHEN:

- 1. Einheit mit 70–75% maximale Herzfrequenz 60 Minuten
- 2. Einheit mit 75–85% maximale Herzfrequenz Intervall 20 Minuten (3 Minuten Belastung, 1 Minute Entlastung)
- 3. Einheit mit 60–65% der maximalen herzfrequenz für 80 Minuten Steigerung wöchentlich 5 Minuten; Intervall 4 Minuten

DIE FOLGENDEN 2 WOCHEN:

- 1. Einheit mit 65–70% maximale Herzfrequenz 90 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 für 75 Minuten
- 2. Einheit mit 75–85% maximale Herzfrequenz Intervall 32 Minuten (3 Minuten Belastung, 1 Minute Entlastung)
- 3. Einheit mit 60–65% der maximalen Herzfrequenz, 90 Minuten Steigerung wöchentlich 5 Minuten; Intervall 4 Minuten

