

MÄNNER	
TRAININGSZIEL	Ausdauer
TRAININGSNIVEAU	Anfänger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x wöchentlich
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge

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

DIE ERSTEN 3 WOCHEN: 3x WÖCHENTLICH

- Jede Einheit mit 60–65% der maximalen Herzfrequenz

DAUER

Beginnend mit 30 Minuten immer wöchentlich um 5 Minuten steigern

DIE FOLGENDEN 7 WOCHEN: 3x WÖCHENTLICH

- 1. Einheit mit 70–75% maximale Herzfrequenz für 25 Minuten
- 2. und 3. Einheit mit 60–65% maximale Herzfrequenz für 40 Minuten

DIE FOLGENDEN 2 WOCHEN: 3x WÖCHENTLICH

- 1. Einheit mit 70–75% maximale Herzfrequenz für 30 Minuten
- 2. Einheit mit 60–65% maximale Herzfrequenz für 45 Minuten
- 3. Einheit mit 60–70% maximale Herzfrequenz für 25 Minuten

