



# TRAININGSPLAN

MÄNNER:           EXPERTE

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Ausdauer
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x pro Woche
DAUER	40 Minuten
ANZAHL DER SÄTZE/GERÄTE	2 Sätze/2 Geräte (frei wählbar)
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	5 Minuten

\*Bitte vor jedem Trainingsplan 10 Minuten aufwärmen.

\*Zur Fehlerminimierung haben wir lediglich Geräte an geführten Maschinen gewählt.

## NOTIZEN:

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
1	Laufband
2	Crosstrainer
3	Vélo
4	Vélo liegend

