

Trainingsprogramm Indoor

					Programm 3
	Dauer	Intensität	Trittfrequenz	Inhalt	
Warm Up	10 min	G1	100		
Hauptteil	50 min	G1-2	110	G1, G2 im Wechsel je 5 min	
cool down	10 min	KB	beliebig		
Gesamtdauer	70 min				
					Programm 4
	Dauer	Intensität	Trittfrequenz	Inhalt	
Warm Up	10 min	G1	100		
Hauptteil	39 min	K3-EB-KB	90-50-80	3X folgende Sequenz: 6min K3 (TF50) ->2min EB (TF80) >-> 5min KB (TF~90)	
cool down	10 min	KB	beliebig		
Gesamtdauer	59 min				

Trainingsprogramm Indoor

					Programm 5
	Dauer	Intensität	Trittfrequenz	Inhalt	
Warm Up	10 min	G1	100		
Hauptteil	10 min	G1	80	je 4X 30sec. Einbeinig, P=2min	
Hauptteil	39 min	G2-EB-G2	90-110-90	3X folgende Sequenz: 5min G2 (TF90)- 3min EB (TF110) >-> 5min G2 (TF90)	
Hauptteil	14 min	G1-G2	TF 100 - 160	TF- Pyramide: je 30sec 120-130-140-150, P=3min	
cool down	10 min	KB	beliebig		
Gesamtdauer	83 min				
					Programm 6
	Dauer	Intensität	Trittfrequenz	Inhalt	
Warm Up	15 min	G1	100		
Hauptteil	40 min	G1 / G2	G1: 80; G2:110	im Wechsel: jeweils 5min G1/G2	
cool down	10 min	KB	beliebig		
Gesamtdauer	65 min				