

Training

<p>Montag Grundlagenausdauer 90 bis 120 min mit 70 bis 75% des max Puls</p>	<p>Dienstag 20 min warm fahren ca. 70% max Puls Sprinttraining 10 bis 20 Mal 200m Sprinten dazwischen zwei Minuten Erholung 20 bis 30 min Cool Down</p>	<p>Mittwoch Grundlagenausdauer 90 bis 120 min mit 70 bis 75% des max Puls</p>
<p>Donnerstag</p>	<p>Freitag 20 min warmlaufen (zu Fuß) Treppen, ca. 20 Stufen (suchen) 100x rauf sprinten/jede Stufe (in 10er Sätzen) Strecksprünge, Streckung so hoch es geht 20 min cooldown oder Intervalle Puls von 70 bis 85%</p>	
<p>Montag 20 min warm fahren ca. 70% max Puls Sprinttraining 10 bis 20 Mal 200m Sprinten dazwischen zwei Minuten Erholung 20 bis 30 min Cool Down</p>	<p>Dienstag Grundlagenausdauer 90 bis 120 min mit 70 bis 75% des max Puls</p>	<p>Mittwoch 20 min warm fahren ca. 70% max Puls Sprinttraining 10 bis 20 Mal 200m Sprinten dazwischen zwei Minuten Erholung 20 bis 30 min Cool Down</p>
<p>Donnerstag</p>	<p>Freitag 20 min warmlaufen (zu Fuß) Treppen, ca. 20 Stufen (suchen) 100x rauf sprinten/jede Stufe (in 10er Sätzen) Strecksprünge, Streckung so hoch es geht 20 min cooldown oder Intervalle Puls von 70 bis 85%</p>	

