

Trainingskatalog

Ausdauer:

A1 – 45 min Lauf im GLA Bereich

A2 – 90 min Lauf im GLA Bereich

A3 – 2 x 45 min Ergobike im GLA Bereich

A4 – 120 – 150 min Rennrad/Bike im GLA Bereich

A5 – Bergtour/Wandern 120 – 150 min GA1-GA2 Bereich

A6 – Intervall 1: 10min Einlaufen; 3 min GA2; 7 min GLA – 3x
wiederholen;
10 min Auslaufen
Gesamt: 50 min

A7 – Intervall 2: 10 min Einlaufen; 30 sec SB (Sprint); 5 min KB – 6 x
wiederholen; 10 min Auslaufen
Gesamt: 53 min