

Trainingsplan für Fortgeschrittene: Ganzkörper Training

Woche 1

Tag	Warm-up(min)	Mäßiges Tempo(min)	Cool down(min)
Montag	20	30	10
Dienstag	20	30	10
Donnerstag	20	30	10
Freitag	20	30	10

Woche 2

Tag	Warm-up(min)	Mäßiges Tempo(min)	Cool down(min)
Montag	20	35	10
Dienstag	20	35	10
Donnerstag	20	35	10
Freitag	20	35	10

Woche 3

Tag	Warm-up(min)	Mäßiges Tempo(min)	Cool down(min)
Montag	20	40	10
Dienstag	20	40	10
Donnerstag	20	40	10
Freitag	20	40	10

Woche 4

Tag	Warm-up(min)	Mäßiges Tempo(min)	Cool down(min)
Montag	20	45	10
Dienstag	20	45	10
Donnerstag	20	45	10
Freitag	20	45	10

Trainingsplan für Fortgeschrittene: Ausdauertraining

Montag

- Warm-up: 5 Minuten langsames Fahren mit zunehmendem Tempo
- Intervalltraining: 4 Sätze von 30 Sekunden Sprint, 60 Sekunden Ruhepause
- Stärkungstraining: 3 Sätze von 10 Kniebeugen mit freien Gewichten
- Dehnübungen: 5 Minuten Dehnen der Oberschenkel- und Wadenmuskulatur

Dienstag: Ruhetag

Mittwoch

- Warm-up: 5 Minuten langsames Fahren mit zunehmendem Tempo
- Langsames Ausdauertraining: 45 Minuten mäßiger Widerstand bei konstantem Tempo
- Stärkungstraining: 3 Sätze von 12 Liegestützen
- Dehnübungen: 5 Minuten Dehnen der Brust- und Schultermuskulatur

Donnerstag: Ruhetag

Freitag

- Warm-up: 5 Minuten langsames Fahren mit zunehmendem Tempo
- Intervalltraining: 5 Sätze von 30 Sekunden Sprint, 50 Sekunden Ruhepause
- Langsames Ausdauertraining: 60 Minuten mäßiger Widerstand bei konstantem Tempo
- Dehnübungen: 5 Minuten Dehnen der Rücken- und Armmuskulatur

Samstag: Ruhetag

Sonntag

- Warm-up: 5 Minuten langsames Fahren mit zunehmendem Tempo
- Intervalltraining: 4 Sätze von 45 Sekunden Sprint, 45 Sekunden Ruhepause
- Stärkungstraining: 3 Sätze von 15 Ausfallschritte mit freien Gewichten
- Dehnübungen: 5 Minuten Dehnen der Hüft- und Gesäßmuskulatur