



Ensinger

... die Calcium-Magnesium-Power-Quelle



Trainingswoche 3

Tag	Inhalt	Dauer/Umfang	Herzfrequenz
Montag	Freier Tag		
Dienstag	Lockerer Dauerlauf	40 Min.	ca. 120–130 S/Min.
Mittwoch	Freier Tag		
Donnerstag	Lockerer Dauerlauf	7 km	ca. 130–140 S/Min.
Freitag	Freier Tag		
Samstag	Lockerer Dauerlauf	6 km	130–140 S/Min.
Sonntag	Radfahren (mittlere Belastung)	1,5 Std.	130–140 S/Min.

Notizen

Mein Trainingsplan



Ensinger
... die Calcium-Magnesium-Power-Quelle



Tag	Inhalt	Dauer/Umfang	Herzfrequenz
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			