

Velofahren: 8-Wochen-Trainingsplan

FÜR
ANFÄNGER

START

	TRAININGSEINHEITEN & -DAUER	INTENSITÄT	PERSÖNLICHE ANMERKUNGEN
WOCHEN 1	25 Minuten Velofahren 3x <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Min. lockeres Tempo • 10 Min. mittleres Tempo • 5 Min. lockeres Tempo 	
WOCHEN 2	30 Minuten Velofahren 3x <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Min. lockeres Tempo • 15 Min. mittleres Tempo • 5 Min. lockeres Tempo 	
WOCHEN 3	35 Minuten Velofahren 3x <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Min. lockeres Tempo • 20 Min. mittleres Tempo • 5 Min. lockeres Tempo 	
WOCHEN 4	35 Minuten Velofahren 3x <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Min. lockeres Tempo • 20 Min. mittleres Tempo • Wer mag: 2x 30 Sekunden Sprint nach 10 und 20 Min. • 5 Min. lockeres Tempo 	

HALBZEIT

WOCHEN 5	45 Minuten Velofahren 3x <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Min. lockeres Tempo • 30 Min. mittleres Tempo • Wer mag: 3x 30 Sekunden Sprint nach 10, 20 und 30 Min. • 5 Min. lockeres Tempo 	
WOCHEN 6	45 Minuten Velofahren 3x <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Min. lockeres Tempo • 30 Min. mittleres Tempo • Wer mag: 3x 45 Sekunden Sprint nach 10, 20 und 30 Min. • 5 Min. lockeres Tempo 	
WOCHEN 7	45 Minuten Velofahren 3x <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Min. lockeres Tempo • 30 Min. mittleres Tempo • Wer mag: 3x 60 Sekunden Sprint nach 10, 20 und 30 Min. • 5 Min. lockeres Tempo 	
WOCHEN 8	60 Minuten Velofahren 3x <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Min. lockeres Tempo • 45 Min. mittleres Tempo • 5 Min. lockeres Tempo 	



➔ GESCHAFFT!



WeightWatchers