

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1		5-10min Aufwärmen Krafttraining 6 Übungen á 10 Wiederholungen 2 Serien dazwischen 2min Pause 5-10min Abwärmen		5-10min Aufwärmen Krafttraining 6 Übungen á 10 Wiederholungen 2 Serien dazwischen 2min Pause 5-10min Abwärmen		Bonuseinheit 45-75min Spaziergang	45-60min Radfahren oder Nordic/Walking bei 60-75% maxHF
Woche 2		5-10min Aufwärmen Krafttraining 8 Übungen á 10 Wiederholungen 2 Serien dazwischen 2min Pause 5-10min Abwärmen		5-10min Aufwärmen Krafttraining 8 Übungen á 10 Wiederholungen 2 Serien dazwischen 2min Pause 5-10min Abwärmen		Bonuseinheit 50-80min Spaziergang	50-65min Radfahren oder Nordic/Walking bei 60-75% maxHF
Woche 3		5-10min Aufwärmen Krafttraining 8 Übungen á 15 Wiederholungen 2 Serien dazwischen 2min Pause 5-10min Abwärmen		5-10min Aufwärmen Krafttraining 8 Übungen á 15 Wiederholungen 2 Serien dazwischen 2min Pause 5-10min Abwärmen		Bonuseinheit 55-85min Spaziergang	55-70min Radfahren oder Nordic/Walking bei 60-75% maxHF

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 4		5-10min Aufwärmen		5-10min Aufwärmen			45-60min Radfahren oder Nordic/Walking
		Krafttraining 10 Übungen á 10 Wiederholungen 2 Serien dazwischen 2min Pause		Krafttraining 10 Übungen á 10 Wiederholungen 2 Serien dazwischen 2min Pause		Bonuseinheit 60-90min Spaziergang	oder 25-35min Laufen
		5-10min Abwärmen		5-10min Abwärmen			bei 60-75% maxHF
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 5		5-10min Aufwärmen		5-10min Aufwärmen			55-70min Radfahren oder Nordic/Walking
		Krafttraining 10 Übungen á 10 Wiederholungen 2 Serien dazwischen 2min Pause		Krafttraining 10 Übungen á 10 Wiederholungen 2 Serien dazwischen 2min Pause		Bonuseinheit 65-95min Spaziergang	oder 30-40min Laufen
		5-10min Abwärmen		5-10min Abwärmen			bei 60-75% maxHF
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 6		5-10min Aufwärmen		5-10min Aufwärmen			60-75min Radfahren oder Nordic/Walking
		Krafttraining 10 Übungen á 15 Wiederholungen 2 Serien dazwischen 3min Pause		Krafttraining 10 Übungen á 15 Wiederholungen 2 Serien dazwischen 3min Pause		Bonuseinheit 70-100min Spaziergang	oder 35-45min Laufen
		5-10min Abwärmen		5-10min Abwärmen			bei 60-75% maxHF

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 7		5-10min Aufwärmen Krafttraining 10 Übungen á 15 Wiederholungen 3 Serien dazwischen 3min Pause 5-10min Abwärmen		5-10min Aufwärmen Krafttraining 10 Übungen á 15 Wiederholungen 3 Serien dazwischen 3min Pause 5-10min Abwärmen		Bonuseinheit 75-105min Spaziergang	50-65min Radfahren oder Nordic/Walking oder 30-40min Laufen bei 60-75% maxHF
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 8		5-10min Aufwärmen Krafttraining 10 Übungen á 20 Wiederholungen 2 Serien dazwischen 2min Pause 5-10min Abwärmen		5-10min Aufwärmen Krafttraining 10 Übungen á 20 Wiederholungen 2 Serien dazwischen 2min Pause 5-10min Abwärmen		Bonuseinheit 80-110min Spaziergang	60-75min Radfahren oder Nordic/Walking oder 35-45min Laufen bei 60-75% maxHF
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 9		5-10min Aufwärmen Krafttraining 10 Übungen á 20 Wiederholungen 2 Serien dazwischen 3min Pause 5-10min Abwärmen		5-10min Aufwärmen Krafttraining 10 Übungen á 20 Wiederholungen 2 Serien dazwischen 3min Pause 5-10min Abwärmen		Bonuseinheit 85-115min Spaziergang	65-80min Radfahren oder Nordic/Walking oder 40-50min Laufen bei 60-75% maxHF
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 10		5-10min Aufwärmen		5-10min Aufwärmen			55-70min Radfahren oder Nordic/Walking
		Krafttraining 10 Übungen á 20 Wiederholungen 2 Serien dazwischen 3min Pause		Krafttraining 10 Übungen á 20 Wiederholungen 2 Serien dazwischen 3min Pause		Bonuseinheit 90-120min Spaziergang	oder 35-45min Laufen
		5-10min Abwärmen		5-10min Abwärmen			bei 60-75% maxHF
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 11		5-10min Aufwärmen		5-10min Aufwärmen			65-80min Radfahren oder Nordic/Walking
		Krafttraining 10 Übungen á 20 Wiederholungen 3 Serien dazwischen 3min Pause		Krafttraining 10 Übungen á 20 Wiederholungen 3 Serien dazwischen 3min Pause		Bonuseinheit 90-120min Spaziergang	oder 45-55min Laufen
		5-10min Abwärmen		5-10min Abwärmen			bei 60-75% maxHF
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 12		5-10min Aufwärmen		5-10min Aufwärmen			75-90min Radfahren oder Nordic/Walking
		Krafttraining 10 Übungen á 20 Wiederholungen 3 Serien dazwischen 3min Pause		Krafttraining 10 Übungen á 20 Wiederholungen 3 Serien dazwischen 3min Pause		Bonuseinheit 90-120min Spaziergang	oder 50-60min Laufen
		5-10min Abwärmen		5-10min Abwärmen			bei 60-75% maxHF