

Datum	Ruhepuls	Trainingspuls	Erholungspuls	Laufgeschwindigkeit (km/h)	Trainingsdauer (min)	Trainingsstrecke (km)	Energieverbrauch

## Trainingsplan

<p>→ </p> <p><b>1. Woche</b> 3 x wöchentlich</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 min Training</li> <li>1 min Pause für Gymnastik</li> <li>2 min Training</li> <li>1 min Pause für Gymnastik</li> <li>2 min Training</li> </ul>	<p>→ </p> <p><b>2. Woche</b> 3 x wöchentlich</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 min Training</li> <li>1 min Pause für Gymnastik</li> <li>3 min Training</li> <li>1 min Pause für Gymnastik</li> <li>2 min Training</li> </ul>
<p>→ </p> <p><b>3. Woche</b> 3 x wöchentlich</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4 min Training</li> <li>1 min Pause für Gymnastik</li> <li>3 min Training</li> <li>1 min Pause für Gymnastik</li> <li>3 min Training</li> </ul>	<p>→ </p> <p><b>4. Woche</b> 3 x wöchentlich</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5 min Training</li> <li>1 min Pause für Gymnastik</li> <li>4 min Training</li> <li>1 min Pause für Gymnastik</li> <li>4 min Training</li> </ul>