

Datum	Ruhepuls	Trainingspuls	Erholungspuls	Belastungsstufe (Watt)	Trainingsdauer (min)	Trainingsstrecke (km)	Energieverbrauch

Trainingsplan

 → 1. Woche 3 x wöchentlich	2 min Training 1 min Pause für Gymnastik 2 min Training 1 min Pause für Gymnastik 2 min Training
 → 2. Woche 3 x wöchentlich	3 min Training 1 min Pause für Gymnastik 3 min Training 1 min Pause für Gymnastik 2 min Training
 → 3. Woche 3 x wöchentlich	4 min Training 1 min Pause für Gymnastik 3 min Training 1 min Pause für Gymnastik 3 min Training
 → 4. Woche 3 x wöchentlich	5 min Training 1 min Pause für Gymnastik 4 min Training 1 min Pause für Gymnastik 4 min Training