

8-Wochen-Radfahrtraining-Plan

FÜR ANFÄNGER

START

TRAININGSEINHEITEN & -DAUER

INTENSITÄT

PERSÖNLICHE ANMERKUNGEN

<p>WOCHEN 1</p> <p>25 Minuten Radfahren</p> <p>3x <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Min. lockeres Tempo • 10 Min. mittleres Tempo • 5 Min. lockeres Tempo 	
<p>WOCHEN 2</p> <p>30 Minuten Radfahren</p> <p>3x <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Min. lockeres Tempo • 15 Min. mittleres Tempo • 5 Min. lockeres Tempo 	
<p>WOCHEN 3</p> <p>35 Minuten Radfahren</p> <p>3x <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Min. lockeres Tempo • 20 Min. mittleres Tempo • 5 Min. lockeres Tempo 	
<p>WOCHEN 4</p> <p>35 Minuten Radfahren</p> <p>3x <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<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

<p>WOCHEN 5</p> <p>45 Minuten Radfahren</p> <p>3x <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<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 	
<p>WOCHEN 6</p> <p>45 Minuten Radfahren</p> <p>3x <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<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 	
<p>WOCHEN 7</p> <p>45 Minuten Radfahren</p> <p>3x <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<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 	
<p>WOCHEN 8</p> <p>60 Minuten Radfahren</p> <p>3x <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Min. lockeres Tempo • 45 Min. mittleres Tempo • 5 Min. lockeres Tempo 	



➔ GESCHAFFT!



WeightWatchers