

Für Sportler, die 2-3 mal wöchentlich ins Fitnessstudio gehen

Ziel: Erhöhung der Ausdauer

Woche	Tag	Übung
1.	Mo	Krafttraining
	Mi	Laufband: 20 min Powerwalking
	Do	60 min Fitness (Aerobics etc.)
	Sa	Laufband: 20 min Powerwalking
2.	Mo	Krafttraining
	Mi	Laufband: 5 x 2 min laufen/ 2 min gehen
	Do	60 min Fitness (Aerobics etc.)
	Sa	Laufband: 4 x 3 min laufen/ 2 min gehen
3.	Mo	Krafttraining
	Mi	Laufband: 3 x 4 min laufen/ 2 min gehen
	Do	60 min Fitness
	Sa	Laufband: 4 x 5 min laufen/ 2 min gehen
4.	Mo	Krafttraining
	Mi	Laufband: 3 x 7 min laufen/ 2 min gehen
	Do	60 min Fitness
	Sa	Laufband: 4 x 5 min laufen/ 1 min gehen
5.	Mo	Krafttraining
	Mi	Laufband: 3 x 7 min laufen/ 2 min gehen
	Do	60 min Fitness
	Sa	Laufband: 3 x 8 min laufen/ 2 min gehen
6.	Mo	Krafttraining
	Mi	Laufband: 3 x 8 min laufen/ 2 min gehen
	Do	60 min Fitness
	Sa	Laufband: 2 x 10 min laufen/ 2 min gehen
7.	Mo	Krafttraining
	Mi	Laufband: 2 x 10 min laufen/ 2 min gehen
	Do	60 min Fitness
	Sa	Laufband: 2 min gehen/ 15 min laufen/ 2 min gehen
8.	Mo	Krafttraining
	Mi	Laufband: 2 x 10 min laufen/ 1 min gehen
	Do	60 min Fitness
	Sa	Laufband: 20 min laufen
9.	Mo	Krafttraining
	Mi	Rudergerät: 5-10 min, anschl. Laufband: 15 min laufen, anschl. 10 min Ergometer
	Do	60 min Fitness
	Sa	Laufband: 25 min laufen
10.	Mo	Krafttraining
	Mi	Rudergerät: 5-10 min, anschl. Laufband: 15 min laufen, anschl. 10 min Ergometer
	Do	60 min Fitness
	Sa	Laufband: 25 min laufen
11.	Mo	Krafttraining
	Mi	Rudergerät: 5-10 min, anschl. Laufband: 15 min laufen, anschl. 15 min Ergometer
	Do	60 min Fitness
	Sa	Laufband: 30 min laufen
12.	Mo	Krafttraining
	Mi	Rudergerät: 5-10 min, anschl. Laufband: 20 min laufen, anschl. 15 min Ergometer
	Do	60 min Fitness
	Sa	Laufband: 30 min laufen

Verfasser: Martin Grüning, Runners World

EHRL

ORTHOPÄDIE + SPORT

Brunnenstraße 8 - 65812 Bad Soden/Ts.
☎ (0 61 96) 2 19 70 - Fax (0 61 96) 64 31 59
www.ehrl-bad-soden.de - ehrl-bad-soden@t-online.de