

## Fitness-Biking: Aufbautrainingsplan für Einsteiger

Dieses Programm ist darauf ausgerichtet, zunächst den Sauerstoffumsatz von Grund auf zu verbessern. Die Trainingsintensität liegt bei leicht bis mäßig und resultiert in einer zunehmenden Verbesserung der aeroben Fitness. Es sollte je nach Gewöhnungszeit und Gefühl 6 bis 12 Wochen dauern.

Woche	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
1	30 Minuten <i>Basic-Training</i> WOH: unterer Teil des grünen Bereichs	30 Minuten <i>Basic-Training</i> WOH: unterer Teil des grünen Bereichs	30 Minuten <i>Basic-Training</i> WOH: unterer Teil des grünen Bereichs	30 Minuten <i>Basic-Training</i> WOH: unterer Teil des grünen Bereichs
2	45 Minuten <i>Basic-Training</i> WOH: unterer Teil des grünen Bereichs	45 Minuten <i>Basic-Training</i> WOH: unterer Teil des grünen Bereichs	45 Minuten <i>Basic-Training</i> WOH: unterer Teil des grünen Bereichs	45 Minuten <i>Basic-Training</i> WOH: unterer Teil des grünen Bereichs
3	45 Minuten <i>Basic-Training</i> , davon 5 Minuten <i>Quickpedal</i> WOH: grüner Bereich	45 Minuten <i>Basic-Training</i> , davon 5 Minuten <i>Quickpedal</i> WOH: grüner Bereich	45 Minuten <i>Basic-Training</i> WOH: grüner Bereich	60 Minuten <i>Basic-Training</i> in leicht hügeligem Gelände WOH: grüner Bereich
4	45 Minuten <i>Basic-Training</i> , davon 5 Minuten <i>Quickpedal</i> WOH: grüner Bereich	45 Minuten <i>Basic-Training</i> , davon 5 Minuten <i>Quickpedal</i> WOH: grüner Bereich	60 Minuten <i>Basic-Training</i> WOH: grüner Bereich	75 Minuten <i>Basic-Training</i> in leicht hügeligem Gelände WOH: grüner Bereich
5	60 Minuten <i>Basic-Training</i> , davon 10 Minuten <i>Quickpedal</i> WOH: grüner Bereich	60 Minuten <i>Basic-Training</i> , davon 10 Minuten <i>Quickpedal</i> WOH: grüner Bereich	60 Minuten <i>Basic-Training</i> WOH: grüner Bereich	90 Minuten <i>Basic-Training</i> in leicht hügeligem Gelände WOH: grüner Bereich
6	60 Minuten <i>Basic-Training</i> , davon 10 Minuten <i>Quickpedal</i> WOH: Grüner Bereich	60 Minuten <i>Basic-Training</i> , davon 10 Minuten Cardio-Training WOH: grüner/blauer Bereich	75 Minuten <i>Basic-Training</i> , davon 10 Minuten <i>Quickpedal</i> WOH: grüner Bereich	90 Minuten <i>Basic-Training</i> , davon 10 Minuten Cardio-Training WHO: grüner/blauer Bereich