

Fitness-Biking: Das Training zum Abnehmen und gezielten Fettabbau

Dieser Trainingsplan ist auf 4 Tage in der Woche ausgerichtet und soll optimalen Fettabbau erreichen. Speziell für diesen Zweck wäre es natürlich umso besser, wenn noch öfters trainiert wird. Wer eine sportlich-knackige Figur erreichen möchte, der betreibt neben diesem Plan noch zweimal pro Woche (z.B. am Mittwoch und Freitag) ein spezielles Krafttraining (Kraftausdauertraining).

Woche	Dienstag	Donnerstag	Samstag	Sonntag
1	60 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände WOH: grüner Bereich	60 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände WOH: grüner Bereich	60 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände, davon 10 Minuten <i>Quickpedal</i> WOH: grüner Bereich	80 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände, davon 2 x 5 Minuten <i>Cardio-Training</i> WOH: grüner/blauer Bereich
2	60 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände WOH: grüner Bereich	60 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände WOH: grüner Bereich	60 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände, davon 10 Minuten <i>Quickpedal</i> WOH: grüner Bereich	90 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände, davon 2 x 8 Minuten <i>Cardio-Training</i> WOH: grüner/blauer Bereich
3	60 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände WOH: grüner Bereich	60 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände WOH: grüner Bereich	75 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände, davon 10 Minuten <i>Quickpedal</i> WOH: grüner Bereich	100 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände, davon 2 x 10 Minuten <i>Cardio-Training</i> WOH: grüner/blauer Bereich
4	60 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände WOH: grüner Bereich	60 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände WOH: grüner Bereich	75 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände, davon 10 Minuten <i>Quickpedal</i> WOH: grüner Bereich	110 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände, davon 2 x 12 Minuten <i>Cardio-Training</i> WOH: grüner/blauer Bereich
5	60 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände WOH: grüner Bereich	60 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände WOH: grüner Bereich	75 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände, davon 10 Minuten <i>Quickpedal</i> WOH: grüner Bereich	120 Minuten <i>Basic-Training</i> in möglichst ebenem Gelände, davon 3 x 10 Minuten <i>Cardio-Training</i> WOH: grüner/blauer Bereich
6	Ab der 6. Woche führen Sie dieses Training weiter, bis Sie die gewünschten Erfolge sichtbar erzielt haben.			