

Jetzt geht's los!

Fitter, straffer, fünf Kilo leichter in vier Wochen! Mit diesem Trainingsplan, den Bike-Experte Marcel Weil für VITAL entwickelt hat, funktioniert das garantiert. Sie beginnen ganz locker und steigern jede Woche sowohl die Trainingszeit als auch Ihren Energieverbrauch. Trainieren können Sie mit oder ohne Pulsuhr.

IHR TRAININGSPLAN

TAG	WOCHE 1 Intensität: locker	WOCHE 2 Intensität: mittel	WOCHE 3 Intensität: hoch	WOCHE 4 Intensität: locker
Dienstag	45 bis 60 Min. in Stufe 1	20 Min. in Stufe 1, 20 Min. in Stufe 2	20 Min. in Stufe 1, 20 Min. in Stufe 3, 20 Min. in Stufe 1	75 bis 90 Min. in Stufe 1
Donnerstag	15 Min. in Stufe 1, 20 Min. in Stufe 2	45 bis 60 Min. in Stufe 1	60 bis 75 Min. in Stufe 1	20 Min. in Stufe 1, 30 Min. in Stufe 2
Samstag	45 bis 60 Min. in Stufe 1	20 Min. in Stufe 2, 20 Min. in Stufe 1	20 Min. in Stufe 1, 20 Min. in Stufe 3, 30 Min. in Stufe 1	75 bis 90 Min. in Stufe 1
Summe/ Woche	140 bis 170 Min., Energieverbrauch 700 bis 1000 kcal	165 bis 180 Min., Energieverbrauch 900 bis 1200 kcal	190 bis 205 Min., Energieverbrauch 900 bis 1200 kcal	220 bis 250 Min., Energieverbrauch 1000 bis 1400 kcal

LEGENDE

	Mit Pulsuhr	Ohne Pulsuhr
STUFE 1: FETTSTOFFWECHSEL-TRAINING	Anfänger: Herzfrequenz bei 130 Sportliche: Herzfrequenz bei 135	Spazierfahrt, Sie können sich noch entspannt mit Ihren Mitfahrern unterhalten
STUFE 2: HERZ-KREISLAUF-TRAINING	Anfänger: Herzfrequenz bei 135 Sportliche: Herzfrequenz bei 140	Spürbare Belastung, doch eine Unterhaltung ist weiterhin möglich
STUFE 3: INTENSIVES AUSDAUER-TRAINING	Anfänger: Herzfrequenz bei 145 Sportliche: Herzfrequenz bei 150	Ihre Atemfrequenz ist fühlbar erhöht, Sie spüren die Belastung, sich zu unterhalten wird schwierig

vital.de