

# Das Ausdauertraining

## In Schwung kommen

Als Krafttyp fällt es Ihnen am Anfang vielleicht schwer sich aufzuraffen, in Schwung zu kommen und Ihr Training regelmäßig durchzuführen. Sie sollten es gerade zu Beginn etwas langsamer angehen dafür aber unbedingt eine Regelmäßigkeit entwickeln. Sehr bald werden Sie dann feststellen wie sich sowohl Ihre Kraft und Ausdauer auch im Alltag deutlich verbessert. Wenn Sie auch ein Muskelwachstum wünschen empfehlen wir Ihnen zunächst unser Kraft- oder Fatburner-Programm für Ihren Typ. Oder wechseln Sie beide Programme im Acht-Wochen Rhythmus miteinander ab.

## Testen Sie sich!

Bevor Sie loslegen, machen Sie unbedingt den ManPower-Fitnesstest. Wenn Sie hier bis zu max. 15 Punkte erreicht haben und auch schon regelmäßig mindestens 2-mal pro Woche ein Ausdauertraining durchgeführt haben, steigen Sie ab der 19. Woche in die Trainingspläne ein. Haben Sie zwischen 16 und 37 Punkten und schaffen es ohne Probleme, mindestens 10 Minuten zu laufen? Dann steigen Sie ab der 10. Woche ein. Haben Sie mehr als 38 Punkte beginnen Sie einfach ab der ersten Woche. So trainieren Sie Ihrer Leistungsfähigkeit entsprechend und Ihr Trainingserfolg wird schnell größer.

## Unbedingt regelmäßig trainieren!

Am Anfang fällt es Ihnen vielleicht schwer, sich aufzuraffen, in Schwung zu kommen und Ihr Training regelmäßig durchzuführen. Sie sollten es gerade zu Beginn etwas langsamer angehen lassen, dafür aber unbedingt eine Regelmäßigkeit entwickeln. Sehr bald werden Sie dann feststellen, wie sich Ihre Ausdauer – und Ihre Kraft – auch im Alltag deutlich verbessern. Wenn Sie auch ein Muskelwachstum wünschen, empfehlen wir Ihnen zunächst unser Kraft- oder Fatburner-Programm für Ihren Typ. Oder wechseln Sie beide Programme im Acht-Wochen-Rhythmus miteinander ab.

Versuchen Sie also unbedingt eine Regelmäßigkeit zu entwickeln. Dies ist am Anfang schwer, aber nach 3 Wochen werden Sie feststellen, dass Sie Trainingsroutine entwickelt haben – und es fällt Ihnen auch schon viel leichter. Auch Ihre Motivation wird ansteigen, vorausgesetzt, Sie lassen keine Trainingseinheit ausfallen. Tragen Sie Ihre Trainingseinheiten als wichtige Termine in Ihren Kalender ein! Ob Sie nun Ihre erste Trainingseinheit am Sonntag, Montag oder Dienstag in der Woche beginnen, ist nicht so wichtig. Deswegen steht in der Planung auch 1. Tag, 2. Tag, usw. Halten Sie aber unbedingt den Abstand zur nächsten Trainingseinheit ein, denn Ihre Muskeln wachsen wegen der Superkompensation in der Zeit dazwischen.

## Das Ausdauertraining

Da kaum jemand 52 Wochen „am Stück“ trainieren kann – eine Erkältung, eine Reise und dergleichen kann immer mal dazwischen kommen – haben wir den Ganzjahresplan auf 48 Wochen angelegt. So machen Sie sich keinen unnötigen Stress, wenn Sie doch einmal eine Woche nicht trainieren können. Gehen Sie in diesem Fall nach der Zwangspause einfach – je nach Form – um ein, zwei Wochen in Ihrem Plan zurück – und machen weiter.

### Langsam hält länger an!

Gehen Sie langsam voran und muten Sie sich gerade am Anfang nicht zuviel auf einmal zu. Steigern Sie Belastung und Trainingsumfang allmählich und wechseln Sie intensivere Trainingswochen mit leichteren ab. Bleiben Sie dabei, und wechseln Sie häufiger die Sportart, um einseitigen Belastungen vorzubeugen. Die Ausdauerleistungsfähigkeit ist von allen Belastungsformen diejenige, die man am schnellsten steigern kann und die man andererseits leider auch genauso schnell wieder verliert, und zwar bereits nach etwa 3 bis 4 Wochen Pause. Dem entgegengesetzt wird ein allmähliche Belastungssteigerung dann ist der Leistungsabbau bei einer Trainingsunterbrechung auch dementsprechend geringer.

Das Ziel der ersten sechs bis acht Wochen Ihres Trainings ist es, dass Sie vertraut mit den Übungen und Belastungen werden und eine Trainingsroutine entwickeln. Ebenso sollten Sie immer wieder unsere Ausdauer Tipps und Übungsbeschreibungen durchgehen, legen Sie dabei besonders viel Wert auf eine saubere Bewegungsausführung. Nehmen Sie bei den Übungen zu Beginn auf keinen Fall zu schwere Gewichte, um die Gelenke nicht zu überlasten. Wenn Sie zu früh mit zu schweren Gewichten loslegen oder zu intensive Ausdauerbelastungen wählen, kann es zu Gelenkreizungen und Entzündungen kommen. Und die bremsen Ihren Trainingsfortschritt gewaltig.

### Und so verstehen Sie die Angaben im Trainingsplan:

Die Abkürzungen stehen für folgende Übungen aus dem ManPower-Buch

E1	Tiefe Kniebeuge
E2	Crunches
E3	Diagonales Arm- und Beinheben
E4	Liegestütz
E5	Die Boxer-Übung
E6	Einarmiges Rudern vorgebeugt
F1	Ausfallschrittkniebeuge
F2	Käfer
F3	Kreuzheben
F4	Macho-Liegestütz
F5	Einarmiges Rudern vorgebeugt „pro“
F6	Klimmzüge
F7a	Seitheben – stehend
F7b	Schulteraußenrotation liegend
F8	Concentration-Curls

# Das Ausdauertraining

- F9 Kickbacks  
 BL der untere Bereich Ihrer persönlichen Zielzone  
 HL der obere Bereich Ihrer persönlichen Zielzone

Angaben wie „Je 3 à 15“ bedeuten: Machen Sie jeweils 3 Sätze à 15 Wiederholungen von den nachfolgend aufgeführten Übungen.

Wenn es um die Intensität bei der Ausführung geht, folgen Sie einfach Ihrem Gefühl. Das heißt, Sie führen die Übung so aus, wie Sie persönlich deren Belastung entsprechend der folgenden Tabelle einschätzen:

extrem leicht	sehr leicht	recht leicht	etwas anstrengend	anstrengend	sehr anstrengend
1	2	3	4	5	6

Ernährungstipps und Angaben zu Nährwerten finden Sie in:

Elmadfa, Prof. Dr. I. / Aign, W. / Fritzsche, D.: GU Kompass Nährwerte. Gräfe und Unzer Verlag München

**Wichtiger Hinweis:** Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Trainingsplan und dem ihm zugrunde liegenden Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser dar. Sie wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Sie bieten jedoch keinesfalls Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser sollte für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich sein. Daher erfolgen Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens der Autoren. Die Autoren können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.

# Das Ausdauertraining

1. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad oder Walking 10 – 20' Intensität 2				Rad oder Walking 10 – 20' Intensität 2		
Krafttraining	Je 2 à 15 E1 E2 E3 Intensität 2				Je 2 à 15 E1 E2 E3 Intensität 2		
Beweglichkeit	Dehnen 10'				Dehnen 10'		
Ernährung	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 250 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 250 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung			Entspannungs- Technik oder Fantasiereise				Entspannungs- Technik oder Fantasiereise
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

2. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad oder Walking 10 – 20' Intensität 2				Rad oder Walking 10 – 20' Intensität 2		
Krafttraining	Je 2 à 15 E1 E2 E3 Intensität 2				Je 2 à 15 E1 E2 E3 Intensität 2		
Beweglichkeit	Dehnen 10'				Dehnen 10'		
Ernährung	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 250 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 250 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung			Entspannungs- Technik oder Fantasiereise				Entspannungs- Technik oder Fantasiereise
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

3. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad oder Walking 10 – 20' Intensität 2				Rad oder Walking 10 – 20' Intensität 2		
Krafttraining	Je 2 à 15 E1 E2 E3 Intensität 2				Je 2 à 15 E1 E2 E3 Intensität 2		
Beweglichkeit	Dehnen 10'				Dehnen 10'		
Ernährung	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 250 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 250 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 250 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung			Entspannungs- Technik oder Fantasiereise				Entspannungs- Technik oder Fantasiereise
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

4. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad oder Walking 10 – 20' Intensität 2 – 3				Rad oder Walking 10 – 20' Intensität 2 – 3		
Krafttraining	Je 2 à 15 E1 E2 E3 Intensität 2 – 3				Je 2 à 15 E1 E2 E3 Intensität 2 – 3		
Beweglichkeit	Dehnen 10'				Dehnen 10'		
Ernährung	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 250 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 250 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 250 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung			Entspannungs- Technik oder Fantasiereise				Entspannungs- Technik oder Fantasiereise
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

5. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 4 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3				Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 4 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3		
Krafttraining	Je 2 à 15 – 20 E1 E2 E3 Intensität 3				Je 2 à 15 – 20 E1 E2 E3 Intensität 3		
Beweglichkeit	Dehnen 10'				Dehnen 10'		
Ernährung	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 250 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 200 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 100 g Eiweiß Mind. 250 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung			Entspannungs- Technik oder Fantasiereise				Entspannungs- Technik oder Fantasiereise
Bemerkungen							



# Das Ausdauertraining

6. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 4 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3				Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 4 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3		
Krafttraining	Je 2 à 15 – 20 E1 E2 E3 Intensität 3				Je 2 à 15 – 20 E1 E2 E3 Intensität 3		
Beweglichkeit	Dehnen 10'				Dehnen 10'		
Ernährung	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung			Entspannungs- Technik oder Fantasiereise				Entspannungs- Technik oder Fantasiereise
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

7. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 4 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3				Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 4 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3		
Krafttraining	Je 3 à 15 – 20 E1 E2 E3 Intensität 3				Je 3 à 15 – 20 E1 E2 E3 Intensität 3		
Beweglichkeit	Dehnen 10'				Dehnen 10'		
Ernährung	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung			Entspannungs- Technik oder Fantasiereise				Entspannungs- Technik oder Fantasiereise
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

8. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 4 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3				Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 4 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3		
Krafttraining	Je 3 à 15 – 20 E1 E2 E3 Intensität 3				Je 3 à 15 – 20 E1 E2 E3 Intensität 3		
Beweglichkeit	Dehnen 10'				Dehnen 10'		
Ernährung	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung			Entspannungs- Technik oder Fantasiereise				Entspannungs- Technik oder Fantasiereise
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

9. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3				Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3		
Krafttraining	Je 3 à 15 – 20 E1 E2 E3 Intensität 3 – 4				Je 3 à 15 – 20 E1 E2 E3 Intensität 3 – 4		
Beweglichkeit	Dehnen 10'				Dehnen 10'		
Ernährung	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung			Entspannungs- Technik oder Fantasiereise				Entspannungs- Technik oder Fantasiereise
Bemerkungen							

## Das Ausdauertraining

### **Bravo, Sie haben die schwierigste Hürde überwunden!**

Ihr Wohlbefinden und Ihre Ausdauer sollten nun auch schon erste positive Veränderungen zeigen. Nun wir es aber Zeit, ein paar Trainings-Parameter zu ändern. Sie können jetzt anfangen mit etwas höheren Umfang zu trainieren, das heißt, Sie trainieren an einem weiteren Tag Ihre Ausdauer. Außerdem bekommen Sie eine neue Übung für den Oberkörper, und für Rücken und Bauch machen Sie andere Übungen.

### **Zeit sparen!**

Um Zeit zu sparen, können Sie die Bauch- und Schulterübung satzweise ohne Pause hintereinander abwechseln. Arbeiten Sie bei den Übungen ohne Zusatzgewichte in Zeitlupe, sodass Sie im letzten Satz auch nicht mehr als die vorgegebene Anzahl an Wiederholungen ausführen können. Wählen Sie bei den Übungen mit Gewichten das Gewicht dementsprechend aus.

Jetzt sollten Sie auch Ihre Eiweiß- und Kohlenhydratzufuhr leicht erhöhen. Trinken Sie bis zu 2 Liter Flüssigkeit, achten Sie aber darauf, nach 19 Uhr keine Kohlenhydrate mehr zu sich zu nehmen und mindestens 6,5 Stunden Schlaf täglich zu bekommen. Nur so werden genügend Wachstumshormone in Ihrem Körper ausgeschüttet.

### **Bleiben Sie in Bewegung!**

Sorgen Sie permanent dafür, in Bewegung zu bleiben. Ziehen Sie aktive Freizeitbeschäftigungen vor.

# Das Ausdauertraining

10. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3 – 4		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3 – 4		
Krafttraining	Je 3 à 12 – 15 F1 F2 F3 F7b Intensität 4				Je 3 à 12 – 15 E1 F2 F3 F7b Intensität 4		
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		
Ernährung	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Schwimmen oder Massage	Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

11. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 4' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3 – 4		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 4' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3 – 4	
Krafttraining		Je 3 à 12 – 15 F1 F2 F3 F7b Intensität 4				Je 3 à 12 – 15 E1 F2 F3 F7b Intensität 4	
Beweglichkeit		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'	
Ernährung	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen		Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

12. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining			Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 4' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3 – 4		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 4' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3 – 4
Krafttraining			Je 3 à 12 – 15 F1 F2 F3 F7b Intensität 4				Je 3 à 12 – 15 E1 F2 F3 F7b Intensität 4
Beweglichkeit	Dehnen 25'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'
Ernährung	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen				Schwimmen oder Massage	Entspannungs- Technik oder Fantasiereise
Bemerkungen							



# Das Ausdauertraining

13. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 4' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4	
Krafttraining				Je 3 à 12 – 15 E1 F2 F3 F7b Intensität 4			
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		
Ernährung	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen		Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

14. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 4' BL + 3' HL im Wechsel Intensität 4		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 4' BL + 3' HL im Wechsel Intensität 4		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 4' BL + 3' HL im Wechsel Intensität 4		
Krafttraining	Je 3 à 12 – 15 F1 F2 F3 F7b Intensität 4				Je 3 à 12 – 15 F1 F2 F3 F7b Intensität 4		
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		
Ernährung	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Entspannungs- Technik oder Fantasiereise				Schwimmen oder Massage	Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

15. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 4' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3 – 4		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 4' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3 – 4	
Krafttraining		Je 3 à 12 – 15 F1 F2 F3 F7b Intensität 4				Je 3 à 12 – 15 F1 F2 F3 F7b Intensität 4	
Beweglichkeit		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'	
Ernährung	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Schwimmen oder Massage		Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

16. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining			Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 4' BL + 3' HL im Wechsel Intensität 4		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 4' BL + 3' HL im Wechsel Intensität 4		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 4' BL + 3' HL im Wechsel Intensität 4
Krafttraining			Je 3 à 12 – 15 F1 F2 F3 F7b Intensität 4				Je 3 à 12 – 15 F1 F2 F3 F7b Intensität 4
Beweglichkeit			Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'
Ernährung	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen				Schwimmen oder Massage	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

17. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 4' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3 – 4		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4	
Krafttraining				Je 3 à 12 – 15 F1 F2 F3 F7b Intensität 4			
Beweglichkeit		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'	
Ernährung	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen		Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

18. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 4' BL + 3' HL im Wechsel Intensität 4		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 4' BL + 3' HL im Wechsel Intensität 4		Rad oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 4' BL + 3' HL im Wechsel Intensität 4		
Krafttraining	Je 2 à 12 – 15 F1 F2 F3 F7b Intensität 4				Je 3 à 12 – 15 F1 F2 F3 F7b Intensität 4		
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		
Ernährung	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 4 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 150 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung			Entspannungs- Technik oder Fantasiereise			Schwimmen oder Massage	Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen
Bemerkungen							

## Das Ausdauertraining

### Super!

Sie müssten sich jetzt schon richtig fit fühlen! Zeit für eine paar kleine Änderungen in Ihrem Programm. Anstatt 3-mal mal pro Woche empfehlen wir Ihnen nun, bis zu 4-mal pro Woche die Ausdauer zu trainieren. Aber keine Sorge, beim Krafttraining bleibt es bei 2-mal pro Woche. Im Gegensatz zum Ausdauertraining wird es aber etwas schwerer und betrifft jetzt hauptsächlich Rumpf und Oberkörper.

Durch die jetzt wieder höheren Wiederholungszahlen bei den anderen Übungen wird die Nährstoffversorgung Ihrer Muskulatur grundsätzlich verbessert. Davon wird die Muskulatur straffer und besser definiert. Sie können die Eiweißaufnahme leicht drosseln und die Kohlenhydratzufuhr leicht erhöhen.

Sorgen Sie weiterhin für ausreichend Schlaf und Flüssigkeitsaufnahme, und bleiben Sie in jedem Fall am Ball. Wenn Sie auch nur eine zweiwöchige Trainingspause einlegen wird es Ihnen wieder sehr schwer fallen, eine Trainingsroutine aufzubauen. Sollten Sie jetzt in den Urlaub fahren oder auf Geschäftsreise gehen und dort nicht mit Gewichten trainieren können, führen Sie wenigsten Ihr Ausdauertraining durch, um Ihre Trainingsroutine und Motivation aufrecht zu erhalten.

Machen Sie öfters ein so genanntes **Fahrtspieltraining**:

Das Fahrtspiel ist im Grunde genommen ein ruhiges oder mittleres Ausdauertraining mit eingestreuten Tempospitzen. Die Belastungsintensität wird nach subjektivem Empfinden gesteuert. Dabei kann das natürliche Streckenprofil ebenso wie der Streckenverlauf als Intervallgeber genutzt werden. Eine Steuerung über die Herzfrequenz ist beim Fahrtspiel überflüssig. Der Trainierende sollte das richtige Tempo „fühlen“ und seinem inneren Verlangen folgen. Dabei können bei Bergaufpassagen fast maximale Herz- und Atemfrequenzen erreicht werden – wenn Ihnen danach ist. Wichtig ist, dass danach ruhige Abschnitte zur Regeneration folgen. Am Ende des Fahrtspiels sollte immer ein angenehm frisches Gefühl bleiben. Aus diesem Grund ist es wenig sinnvoll, ewig lange im Fahrtspiel zu trainieren, also 40 bis maximal 70 Minuten. Läufer sollten unter 20 Kilometer bleiben.

Mit dem Fahrtspiel wird primär der aerobe Grundlagenbereich trainiert. Durch das wechselnde Tempo und Streckenprofil werden dabei unterschiedliche Muskelgruppen gefordert. Die Energiebereitstellung kann kurzfristig anaerob verlaufen. Besonders bei schnellen Bergaufpassagen werden gesteigerte Anforderungen an die Sauerstoffaufnahmefähigkeit und die Herzfähigkeit gestellt.

# Das Ausdauertraining

19. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 5' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3		Rad Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3		Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 60 min Intensität 3 - 4
Krafttraining	Je 2 à 10 – 12 E1 E2 F3 E4 E5 Intensität 3 – 4				Je 2 à 10 – 12 E1 E2 F3 E4 E5 Intensität 3 – 4		
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'
Ernährung	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen	Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							



# Das Ausdauertraining

20. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 5' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3		Rad Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3	
Krafttraining		Je 2 à 10 – 12 E1 E2 F3 E4 E5 Intensität 3 – 4				Je 2 à 10 – 12 E1 E2 F3 E4 E5 Intensität 3 – 4	
Beweglichkeit		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'	
Ernährung	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen		Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

21. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 60 min Intensität 3 - 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3		Rad Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3		Rad Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3 - 4
Krafttraining			Je 2 à 10 – 12 E1 E2 F3 E4 E5 Intensität 3 – 4				Je 2 à 10 – 12 E1 E2 F3 E4 E5 Intensität 3 – 4
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'
Ernährung	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen				Schwimmen oder Massage	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

22. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3 - 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3 - 4	
Krafttraining				Je 2 à 10 – 12 E1 E2 F3 E4 E5 Intensität 3 – 4			
Beweglichkeit		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'	
Ernährung	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen		Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

23. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 60 min Intensität 3 - 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3 - 4
Krafttraining			Je 2 à 10 – 12 E1 E2 F3 E4 E5 Intensität 3 – 4				Je 2 à 10 – 12 E1 E2 F3 E4 E5 Intensität 3 – 4
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'
Ernährung	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen	Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

24. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 4' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3 - 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3		Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 60 min Intensität 3 - 4
Krafttraining	Je 2 à 10 – 12 E1 E2 F3 E4 E5 Intensität 3 – 4				Je 2 à 10 – 12 E1 E2 F3 E4 E5 Intensität 3 – 4		
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'
Ernährung	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen				Schwimmen oder Massage	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

25. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3 – 4		Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 60 min Intensität 3 - 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3 – 4	
Krafttraining		Je 2 à 10 – 12 E1 E2 F3 E4 E5 Intensität 4				Je 2 à 10 – 12 E1 E2 F3 E4 E5 Intensität 4	
Beweglichkeit		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'	
Ernährung	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen		Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

26. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3 – 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3 – 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3 – 4		Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 60 min Intensität 3 - 4
Krafttraining	Je 2 à 10 – 12 E1 E2 F3 E4 E5 Intensität 4				Je 2 à 10 – 12 E1 E2 F3 E4 E5 Intensität 4		
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'
Ernährung	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen				Schwimmen oder Massage	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

## Halbzeit

Sie sind nun schon weit fortgeschritten kein Anfänger mehr! Viele neue Übungen sind Ihnen vertraut, Ihre Gelenke sollten jetzt schon viel stabiler sein. Es folgt für 3 Wochen ein Herabsenken aller Intensitäten und Belastungen. Eine so genannte aktive Erholungsphase. Laufen Sie locker am Strand oder gehen Sie mal Schwimmen oder Wandern. Diese Erholungsphase festigt Ihre neu hinzugewonnene Leistung und bereitet Sie optimal auf den darauf folgenden Belastungsanstieg vor. In den darauf folgenden 5 Wochen intensiverer Belastung werden Sie mit Ihrem Training einen deutlicheren Leistungszuwachs bekommen. Der Kraftteil reduziert sich, dafür trainieren Sie intensiver und mit höheren Satzzahlen, schwereren Gewichten, aber geringeren Wiederholungszahlen.

Der Schwerpunkt liegt darin, Sie zu stabilisieren und Ihre Geschwindigkeit zu verbessern. Achten Sie jetzt außerordentlich genau auf die richtige Technik und Bewegungsausführung. Ausreichend Eiweiß und Kohlehydrate sind jetzt noch wichtiger als in den als in den vorangegangenen Wochen. Sorgen Sie unbedingt für ausreichend Schlaf und essen Sie nach 19 Uhr weiterhin möglichst keine Kohlehydrate.

Viel Spaß!



## Das Ausdauertraining

27. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad, Rudern, Schwimmen Walking oder Trablaufen  Intensität 2		Rad, Rudern, Schwimmen Walking oder Trablaufen  Intensität 2		Rad, Rudern, Schwimmen Walking oder Trablaufen  Intensität 2	
Krafttraining				Je 3 à 15 – 20 E1 F2 E3 E6 Intensität 3			
Beweglichkeit		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'	
Ernährung	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung	Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen					Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise	Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							
Rahman/Schwarz: ManPower; Gräfe und Unzer Verlag, München							

# Das Ausdauertraining

28. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad, Rudern, Schwimmen Walking oder Trablaufen  Intensität 2		Rad, Rudern, Schwimmen Walking oder Trablaufen  Intensität 2		Rad, Rudern, Schwimmen Walking oder Trablaufen  Intensität 2	
Krafttraining				Je 3 à 15 – 20 E1 F2 E3 E6 Intensität 3			
Beweglichkeit		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'	
Ernährung	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung	Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen					Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise	Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

29. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 60 min Intensität 3 - 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 6 x 5' BL + 3' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 5' BL + 3' HL im Wechsel Intensität 4	
Krafttraining				Je 3 à 12 – 15 E1 F2 E3 E6 Intensität 3 – 4			
Beweglichkeit		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'	
Ernährung	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 225g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 125 g Eiweiß Mind. 275 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen		Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

30. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 5' BL + 3' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 5' BL + 3' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 5' BL + 3' HL im Wechsel Intensität 4		Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 70 min Intensität 3 - 4
Krafttraining	Je 3 – 4 à 12 – 15 F1 F2 E3 F4 F5 Intensität 4				Je 3 – 4 à 12 – 15 F1 F2 E3 F4 F5 Intensität 4		
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen				Schwimmen oder Massage	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

31. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 5' BL + 3' HL im Wechsel Intensität 4		Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 70 min Intensität 3 - 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 4' BL + 4' HL im Wechsel Intensität 4	
Krafttraining		Je 3 – 4 à 12 – 15 F1 F2 E3 F4 F5 Intensität 4				Je 3 – 4 à 12 – 15 F1 F2 E3 F4 F5 Intensität 4	
Beweglichkeit		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'	
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen		Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

32. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 5' BL + 4' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 5' BL + 4' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 4' BL + 4' HL im Wechsel Intensität 4		Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 70 min Intensität 3 - 4
Krafttraining			Je 3 – 4 à 12 – 15 F1 F2 E3 F4 F5 Intensität 4				Je 3 – 4 à 12 – 15 F1 F2 E3 F4 F5 Intensität 4
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Schwimmen oder Massage	Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

33. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 4' BL + 4' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 4' BL + 4' HL im Wechsel Intensität 4		Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 70 min Intensität 3 - 4	
Krafttraining				Je 3 – 4 à 12 – 15 F1 F2 E3 F4 F5 Intensität 4			
Beweglichkeit		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'	
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung	Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen				Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise		Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

34. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 4' BL + 4' HL im Wechsel Intensität 4		Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 70 min Intensität 3 - 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 4' BL + 4' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 4' BL + 4' HL im Wechsel Intensität 4
Krafttraining	Je 3 – 4 à 12 – 15 F1 F2 E3 F4 F5 Intensität 4				Je 3 – 4 à 12 – 15 F1 F2 E3 F4 F5 Intensität 4		
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Schwimmen oder Massage	Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen
Bemerkungen							



# Das Ausdauertraining

35. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 4' BL + 4' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 4' BL + 4' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 4' BL + 4' HL im Wechsel Intensität 4	
Krafttraining		Je 3 – 4 à 12 – 15 F1 F2 E3 F4 F5 Intensität 4 – 5				Je 3 – 4 à 12 – 15 F1 F2 E3 F4 F5 Intensität 4 – 5	
Beweglichkeit		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'	
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen		Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

36. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 70 min Intensität 3 - 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 4' BL + 4' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 4' BL + 4' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 7 x 4' BL + 4' HL im Wechsel Intensität 4
Krafttraining			Je 3 – 4 à 10 – 12 F1 F2 E3 F4 F5 Intensität 4 – 5				Je 3 – 4 à 10 – 12 F1 F2 E3 F4 F5 Intensität 4 – 5
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Schwimmen oder Massage	Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

## **Na, haben wir Ihnen zuviel versprochen?**

Wenn Sie fleißig trainiert haben, müssten sich Ihre Ausdauerleistung und Geschwindigkeit deutlich verbessert haben. Zeit für neue Herausforderungen!

Im nächsten Zyklus wird es wieder etwas leichter, aber dafür werden nach und nach die Dauer Ihrer Ausdauertrainingseinheiten verlängert und Balanceübungen eingebaut. Dies verbessert Ihre Langzeitausdauer, stabilisiert Ihre Gelenke und baut Muskelfasern auf, die Sie vorher noch nicht gezielt benutzt haben. Auch hier werden Sie wieder einen Leistungszuwachs erreichen und Ihren Erfolg festigen.

## **Arbeiten mit instabilen Untergründen**

Arbeiten Sie bei den Kniebeugen und den Brustmuskelübungen mit instabilen Untergründen. Jetzt gilt es auch, öfters mal völlig ungewohnte Reize einzubauen, um einen besonderen Leistungszuwachs zu erlangen und eine Leistungsstagnation zu umgehen: Wechseln Sie auch einmal unterschiedlich lange Trainingseinheiten miteinander ab.

# Das Ausdauertraining

37. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 70 min Intensität 3		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 7' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 5 x 7' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 4	
Krafttraining				Je 3 à 12 – 15 E1 E2 F3 F4 E6 Intensität 4			
Beweglichkeit		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'	
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen		Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

38. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 12 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 4		Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 70 min Intensität 3		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 12 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 15 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3
Krafttraining	Je 3 à 12 – 15 E1 E2 F3 F4 E6 Intensität 4				Je 3 à 12 – 15 E1 E2 F3 F4 E6 Intensität 4		
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise			Schwimmen oder Massage	Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen	

# Das Ausdauertraining

39. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 12 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 4		Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 80 min Intensität 3 - 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 12 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 4	
Krafttraining		Je 3 à 12 – 15 E1 E2 F3 F4 E6 Intensität 4				Je 3 à 12 – 15 E1 E2 F3 F4 E6 Intensität 4	
Beweglichkeit		Dehnen 25'		Dehnen 20'			
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Schwimmen oder Massage		Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

40. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 15 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 12 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 4		Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 60 min Intensität 3 - 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 9 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4
Krafttraining			Je 3 à 12 – 15 E1 E2 F3 F4 E6 Intensität 4				Je 3 à 12 – 15 E1 E2 F3 F4 E6 Intensität 4
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Spaziergang, Sportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen				Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise	Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

41. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 15 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 12 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 9 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4	
Krafttraining				Je 3 à 10 – 12 E1 E2 F3 F4 E6 Intensität 4			
Beweglichkeit		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'	
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Schwimmen oder Massage	Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen
Bemerkungen							



# Das Ausdauertraining

42. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 60 min Intensität 3 - 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 9 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 12 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 15 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3
Krafttraining	Je 3 à 10 – 12 E1 E2 F3 F4 E6 Intensität 4				Je 3 à 10 – 12 E1 E2 F3 F4 E6 Intensität 4		
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen	Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

43. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 70 min Intensität 3 - 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 9 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 9 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 15 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3
Krafttraining		Je 3 à 10 – 12 E1 E2 F3 F4 E6 Intensität 4				Je 3 à 10 – 12 E1 E2 F3 F4 E6 Intensität 4	
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen	Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

44. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 15 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 9 x 5' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4		Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 80 min Intensität 3 - 4	
Krafttraining			Je 3 à 10 – 12 E1 E2 F3 F4 E6 Intensität 4				Je 3 à 10 – 12 E1 E2 F3 F4 E6 Intensität 4
Beweglichkeit		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'	
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise			Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen		Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

45. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 15 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 3		Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 70 min Intensität 3 - 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 15 x 3' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 18 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 4
Krafttraining				Je 3 à 10 – 12 E1 E2 F3 F4 E6 Intensität 4			
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen				Schwimmen oder Massage	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

46. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 80 min Intensität 3 - 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 15 x 3' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 3		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 18 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 4	
Krafttraining	Je 3 à 10 – 12 E1 E2 F3 F4 E6 Intensität 4 – 5			Je 3 à 10 – 12 E1 E2 F3 F4 E6 Intensität 4 – 5			
Beweglichkeit		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'	
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise			Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen		Schwimmen oder Massage
Bemerkungen							

## Das Ausdauertraining

**Applaus, Ihr erstes Trainingsjahr ist nun fast abgelaufen, und Sie haben wirklich viel für sich erreicht!**

Wie geht es nun weiter? Das hängt ganz von Ihnen ab. Wenn Sie sich nicht weiter steigern möchten und mit dem Ergebnis zufrieden sind, führen Sie die nächsten beiden Wochenpläne stetig zum Erhalt des bisher erreichten aus. Wollen Sie sich noch weiter steigern, dann gehen Sie „fremd“ und testen einmal die Trainingsplanempfehlungen zum Beispiel für den Athletischen Typ, und zwar ab der 27. Woche. Oder entdecken Sie eine neue Sportart für sich, wie wäre es zum Beispiel mit Fahrradfahren oder Rudern oder Schwimmen? Das sind ideale Sportarten für Ihren Körpertypen. Oder möchten Sie Ihre Muskulatur aufbauen? Dann probieren Sie doch einmal den Krafttrainingsplan für Ihren Typ. Oder holen Sie sich ein paar neue Anregungen für Ihr Training von einem Personal Trainer in Ihrer Region, Sie finden ihn unter [www.personalfitness.de](http://www.personalfitness.de).

Wofür auch immer Sie sich entscheiden, machen Sie weiter! Nur durch ein regelmäßiges Training können Sie gewährleisten, dass Sie bis in hohe Alter fit und aktiv bleiben. Dass Sie das Zeug dazu haben, haben Sie sich in diesem Jahr selbst bewiesen. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Spaß und Erfolg mit Ihrem „neuen“ Körper!

# Das Ausdauertraining

47. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining	Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 60 min Intensität 3 - 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 15 x 3' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 18 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 4		
Krafttraining			Je 3 à 12 – 15 F1 F2 F3 F4 F5 Intensität 4			Je 3 à 12 – 15 F1 F2 F3 F4 F5 Intensität 4	
Beweglichkeit	Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'		
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung		Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise				Schwimmen oder Massage	Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen
Bemerkungen							

# Das Ausdauertraining

48. Woche (entspricht ____ KW)	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Ruhepuls							
Gewicht							
Motivation							
Allgemeinbefinden							
Ausdauertraining		Rad Rudern oder Walking/Laufen Fahrtspiel 40 – 80 min Intensität 3 - 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 15 x 3' BL + 2' HL im Wechsel Intensität 4		Rad, Rudern oder Walking/Laufen im Intervall d.h. 18 x 4' BL + 1' HL im Wechsel Intensität 4	
Krafttraining		Je 3 à 12 – 15 F1 F2 F3 F4 E6 Intensität 4			Je 3 à 12 – 15 F1 F2 F3 F4 E6 Intensität 4		
Beweglichkeit		Dehnen 10'		Dehnen 10'		Dehnen 10'	
Ernährung	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten	Mind. 140 g Eiweiß Mind. 280 g Kohlenhydrate Max. 30 g Fett  Verteilt auf 3 Mahlzeiten
Entspannung	Entspannungs- Technik, oder Fantasiereise					Schwimmen oder Massage	Spaziergang, Sportsportart z. B. Federball, Frisbee oder Schwimmen
Bemerkungen							