

FRAUEN	
TRAININGSZIEL	Ausdauer
TRAININGSNIVEAU	Anfänger
TRAININGSHÄUFIGKEIT	3x wöchentlich
GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE	5 Atemzüge
PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN	60 Sekunden

GERÄTENUMMER	ÜBUNG
18	Hüft-fit
24	Rücken-fit
23	Spagat-fit
17	Brust-fit

DIE ERSTEN 3 WOCHEN: 3x WÖCHENTLICH	
• Jede Einheit mit 60–65% der maximalen Herzfrequenz	
DAUER	30 Minuten, immer wöchentlich um 5 Minuten steigern

DIE FOLGENDEN 4 WOCHEN: 3x WÖCHENTLICH	
1. Jede Einheit mit 70-75% der maximalen Herzfrequenz	
DAUER	25 Minuten
2. und 3. Einheit mit 60-65% maximale Herzfrequenz	
DAUER	40 Minuten

DIE FOLGENDEN 3 WOCHEN: 3x WÖCHENTLICH	
1. Jede Einheit mit 70-75% der maximalen Herzfrequenz	
DAUER	25 Minuten
2. Einheit mit 60-65% maximale Herzfrequenz	
DAUER	30 Minuten
3. Einheit mit 75-85% maximale Herzfrequenz Intervall	
DAUER	20 Minuten (4 Minuten Belastung, 1 Minute Entlastung)
Danach am Anfang beginnen und die Dauer wöchentlich um 5 Minuten steigern	

