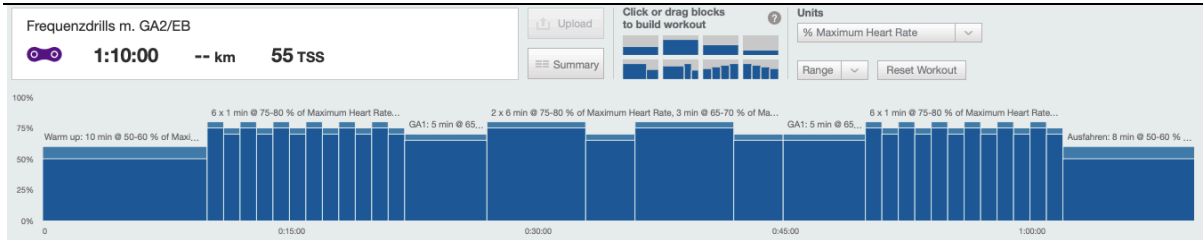


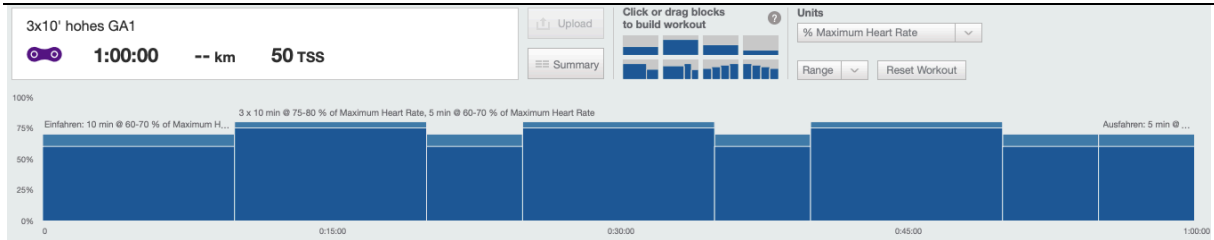
Fight Covid#19 Trainingsplan nach Herzfrequenz



Workout Details: 10min lockeres Einfahren
 6x2min Frequenzdrill als 1min "on" m. hoher TF
 1min "off" normale TF alles im GA1/2 Bereich
 5min GA1 extensiv
 2x6min als 6min GA2 m. 3min Rekom/GA1
 5min GA1 extensiv
 6x2min Frequenzdrill als 1min "on" m. hoher TF
 1min "off" normale TF
 auf 70min Ausfahren - siehe Workout Details

1. Warm up
10 min @ 50-60 % of Maximum Heart Rate
2. Repeat 6 times
 1. Frequenzintervall
1 min @ 75-80 % of Maximum Heart Rate
100-110 rpm
 2. Easy
1 min @ 70-75 % of Maximum Heart Rate
80-90 rpm
3. GA1
5 min @ 65-70 % of Maximum Heart Rate
4. Repeat 2 times
 0. GA2/EB
6 min @ 75-80 % of Maximum Heart Rate
90-100 rpm
 1. Rekom/GA1
3 min @ 65-70 % of Maximum Heart Rate
 2. GA1
5 min @ 65-70 % of Maximum Heart Rate
3. Repeat 6 times
 0. Frequenzintervall
1 min @ 75-80 % of Maximum Heart Rate
100-110 rpm
 1. Easy
1 min @ 70-75 % of Maximum Heart Rate
80-90 rpm
5. Ausfahren
8 min @ 50-60 % of Maximum Heart Rate

Fight Covid#19 Trainingsplan nach Herzfrequenz

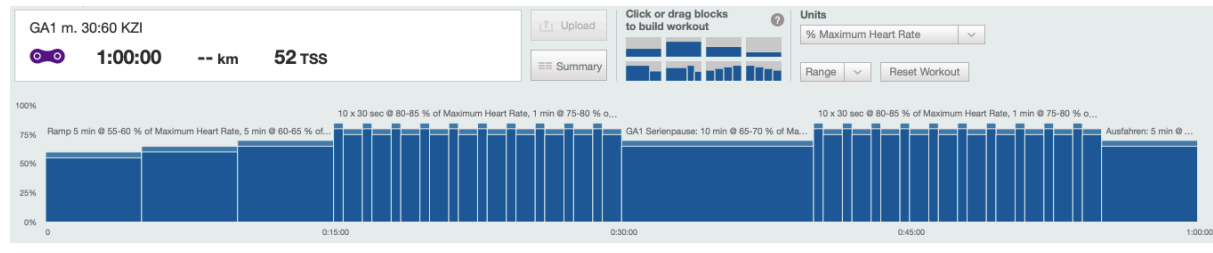


Workout Details: 10min Einfahren

3x10min oberes GA1 m. TF Variationen zur Verbesserung der Grundlage m. 5min GA1 Serienpause auf 1h Ausfahren

1. Einfahren
10 min @ 60-70 % of Maximum Heart Rate
2. Repeat 3 times
 1. GA1 high quality
10 min @ 75-80 % of Maximum Heart Rate
90-100 rpm
 2. GA1 low
5 min @ 60-70 % of Maximum Heart Rate
60-70 rpm
3. Ausfahren
5 min @ 60-70 % of Maximum Heart Rate

Fight Covid#19 Trainingsplan nach Herzfrequenz



Workout Details: 15min progressives Einfahren
 2x10x30:60 d.h. 30s intensiv m. 60s locker dazw.
 10min GA1 Serienpause
 auf 1h Ausfahren

1. Ramp up in 3 steps
 1. prog. Einfahren
5 min @ 55-60 % of Maximum Heart Rate
80-90 rpm
 2. prog. Einfahren
5 min @ 60-65 % of Maximum Heart Rate
85-95 rpm
 3. prog. Einfahren
5 min @ 65-70 % of Maximum Heart Rate
90-100 rpm
2. Repeat 10 times
 0. 30" intensiv
30 sec @ 80-85 % of Maximum Heart Rate
90-100 rpm
 1. 60" locker Spinning
1 min @ 75-80 % of Maximum Heart Rate
3. GA1 Serienpause
10 min @ 65-70 % of Maximum Heart Rate
85-95 rpm
4. Repeat 10 times
 0. 30" intensiv
30 sec @ 80-85 % of Maximum Heart Rate
90-100 rpm
 1. 60" locker Spinning
1 min @ 75-80 % of Maximum Heart Rate
5. Ausfahren
5 min @ 65-70 % of Maximum Heart Rate
85-95 rpm