


Z_1 Grundlagenausdauer 1

Dauer: 90-120 min.

Ziel: In der Aufbauphase geht es darum eine solide Grundlagenausdauer anzutrainieren! Der Umfang hat Priorität (Dauer/Einheit), Intensität niedrig bis mittel

Cool-Down: Die beanspruchten Körperpartien dehnen (30" halten, dann lösen)

Bemerkungen: *Wenn du das Gefühl hast es geht zu langsam, dann machst du während 5-10min eine Temposteigerung und danach wieder locker. →dies während den 90 min. 2-3x wiederholen*

Skizze	Beschreibung der Übung	Trainingsbereich
	<ul style="list-style-type: none">□ Gelände: flach, hügelig, bergauf□ Inline, Lauf, Bike oder Rennvelo	<ul style="list-style-type: none">□ Umfang: 90-120 min.□ Intensität: niedrig bis mittel (sprechen in ganzen Sätzen sollte möglich sein)
	<ul style="list-style-type: none">□ Gelände: flach, hügelig, bergauf□ Inline, Lauf, Bike oder Rennvelo	<ul style="list-style-type: none">□ Umfang: 90-120 min.□ Intensität: niedrig bis mittel (sprechen in ganzen Sätzen sollte möglich sein)
	<ul style="list-style-type: none">□ Gelände: flach, hügelig, bergauf□ Inline, Lauf, Bike oder Rennvelo	<ul style="list-style-type: none">□ Umfang: 90-120 min.□ Intensität: niedrig bis mittel (sprechen in ganzen Sätzen sollte möglich sein)
	<ul style="list-style-type: none">□ Gelände: flach, hügelig, bergauf□ Inline, Lauf, Bike oder Rennvelo	<ul style="list-style-type: none">□ Umfang: 90-120 min.□ Intensität: niedrig bis mittel (sprechen in ganzen Sätzen sollte möglich sein)

Z_1 Grundlagenausdauer 1

Dauer: 90-120 min.

Ziel: In der Aufbauphase geht es darum eine solide Grundlagenausdauer anzutrainieren! Der Umfang hat Priorität (Dauer/Einheit), Intensität niedrig bis mittel

Cool-Down: Die beanspruchten Körperpartien dehnen (30" halten, dann lösen)

Bemerkungen: *Wenn du das Gefühl hast es geht zu langsam, dann machst du während 5-10min eine Temposteigerung und danach wieder locker. →dies während den 90 min. 2-3x wiederholen*

Skizze	Beschreibung der Übung	Trainingsbereich
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Gelände: flach, hügelig, bergauf<input type="checkbox"/> Inline, Lauf, Bike oder Rennvelo	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Umfang: 90-120 min.<input type="checkbox"/> Intensität: niedrig bis mittel (sprechen in ganzen Sätzen sollte möglich sein)
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Gelände: flach, hügelig, bergauf<input type="checkbox"/> Inline, Lauf, Bike oder Rennvelo	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Umfang: 90-120 min.<input type="checkbox"/> Intensität: niedrig bis mittel (sprechen in ganzen Sätzen sollte möglich sein)
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Gelände: flach, hügelig, bergauf<input type="checkbox"/> Inline, Lauf, Bike oder Rennvelo	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Umfang: 90-120 min.<input type="checkbox"/> Intensität: niedrig bis mittel (sprechen in ganzen Sätzen sollte möglich sein)
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Gelände: flach, hügelig, bergauf<input type="checkbox"/> Inline, Lauf, Bike oder Rennvelo	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Umfang: 90-120 min.<input type="checkbox"/> Intensität: niedrig bis mittel (sprechen in ganzen Sätzen sollte möglich sein)

Z_1 Grundlagenausdauer 1

Dauer: 90-120 min.

Ziel: In der Aufbauphase geht es darum eine solide Grundlagenausdauer anzutrainieren! Der Umfang hat Priorität (Dauer/Einheit), Intensität niedrig bis mittel

Cool-Down: Die beanspruchten Körperpartien dehnen (30" halten, dann lösen)

Bemerkungen: *Wenn du das Gefühl hast es geht zu langsam, dann machst du während 5-10min eine Temposteigerung und danach wieder locker. →dies während den 90 min. 2-3x wiederholen*

Skizze	Beschreibung der Übung	Trainingsbereich
	<ul style="list-style-type: none">□ Gelände: flach, hügelig, bergauf□ Inline, Lauf, Bike oder Rennvelo	<ul style="list-style-type: none">□ Umfang: 90-120 min.□ Intensität: niedrig bis mittel (sprechen in ganzen Sätzen sollte möglich sein)
	<ul style="list-style-type: none">□ Gelände: flach, hügelig, bergauf□ Inline, Lauf, Bike oder Rennvelo	<ul style="list-style-type: none">□ Umfang: 90-120 min.□ Intensität: niedrig bis mittel (sprechen in ganzen Sätzen sollte möglich sein)
	<ul style="list-style-type: none">□ Gelände: flach, hügelig, bergauf□ Inline, Lauf, Bike oder Rennvelo	<ul style="list-style-type: none">□ Umfang: 90-120 min.□ Intensität: niedrig bis mittel (sprechen in ganzen Sätzen sollte möglich sein)
	<ul style="list-style-type: none">□ Gelände: flach, hügelig, bergauf□ Inline, Lauf, Bike oder Rennvelo	<ul style="list-style-type: none">□ Umfang: 90-120 min.□ Intensität: niedrig bis mittel (sprechen in ganzen Sätzen sollte möglich sein)

