

TRAININGSPROGRAMM RAD FAHREN

Drucken Sie sich hier Ihr Programm für die nächsten Wochen aus und schon kann's losgehen.

Einheit	Übung	Dauer	Ausgeführt am <small>(Platz zum Eintragen)</small>	Mein Puls <small>(Platz zum Eintragen)</small>
Einheit 1	Insgesamt 15 Minuten fahren zum Finden der richtigen Geschwindigkeit.	15 Min		
Einheit 2	Einmal 15 Minuten Rad fahren.	15 Min		
Einheit 3	Zweimal 10 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	21 Min		
Einheit 4	Zweimal 12 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause	25 Min		
Einheit 5	Das erste Zwischenziel haben Sie erreicht. Von jetzt an sollte es Ihnen zunehmend leichter fallen. Einmal 20 Minuten kontinuierliches Radfahren.	20 Min		
Einheit 6	Einmal 15 Minuten fahren mit 1 Minute Pause. Abschließen mit einmal 12 Minuten.	28 Min		
Einheit 7	10 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 5 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 10 Minuten.	28 Min		
Einheit 8	Zweimal 15 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	31 Min		
Einheit 9	Einmal 30 Minuten kontinuierliches Radfahren.	30 Min		
Einheit 10	Einmal 15 Minuten fahren mit 1 Minute Pause. Abschließen mit einmal 20 Minuten.	36 Min		
Einheit 11	10 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 8 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 15 Minuten.	36 Min		
Einheit 12	Zweimal 15 Minuten fahren mit je 1 Minute Pause. Abschließen mit einmal 10 Minuten.	42 Min		
Einheit 13	Zweimal 18 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	37 Min		
Einheit 14	15 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 8 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 15 Minuten.	41 Min		
Einheit 15	Dreimal 15 Minuten fahren mit je 1 Minute Pause.	47 Min		
Einheit 16	Dies ist das zweite Zwischenziel. Sie sind auf dem besten Weg zu einer einstündigen Fahrt. Zweimal 20 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	41 Min		
Einheit 17	15 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 12 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 15 Minuten.	45 Min		
Einheit 18	Einmal 20 Minuten fahren mit 1 Minute Pause. Abschließen mit einmal 25 Minuten.	46 Min		

TRAININGSPROGRAMM

RADFAHREN

Einheit	Übung	Dauer	Ausgeführt am (Platz zum Eintragen)	Mein Puls (Platz zum Eintragen)
Einheit 19	Zweimal 25 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	51 Min		
Einheit 20	10 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 15 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 20 Minuten.	48 Min		
Einheit 21	Zweimal 25 Minuten fahren mit 1 Minute Pause	51 Min		
Einheit 22	Dreimal 20 Minuten fahren mit je 1 Minute Pause.	62 Min		
Einheit 23	Zweimal 30 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	61 Min		
Einheit 24	Geschafft! Das erste große Ziel ist erreicht. Herzlichen Glückwunsch! 60 Minuten kontinuierliches Radfahren.	60 Min		
Einheit 25	15 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 30 Minuten, 1 Minute Pause. Abschließen mit 15 Minuten.	62 Min		
Einheit 26	20 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf zweimal 25 Minuten, 1 Minute Pause.	72 Min		
Einheit 27	Zweimal 35 Minuten fahren mit 1 Minute Pause.	71 Min		
Einheit 28	10 Minuten fahren. Steigern auf zweimal 15 Minuten intensiv, je 2 Minuten Pause. Abschließen mit 35 Minuten.	79 Min		
Einheit 29	20 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 25 Minuten, 1 Minute Pause. Abschließen mit 30 Minuten.	77 Min		
Einheit 30	20 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 30 Minuten, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 30 Minuten.	83 Min		
Einheit 31	Zweimal 40 Minuten fahren mit 2 Minuten Pause.	82 Min		
Einheit 32	10 Minuten fahren, 15 Minuten intensiv, 1 Minute Pause. 10 Minuten fahren, 20 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 25 Minuten.	83 Min		
Einheit 33	40 Minuten fahren, 1 Minute Pause. Steigern auf 45 Minuten.	86 Min		
Einheit 34	Dreimal 30 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	92 Min		
Einheit 35	Zweimal 45 Minuten Rad fahren mit 1 Minute Pause.	91 Min		
Einheit 36	10 Minuten fahren, 25 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. 10 Minuten fahren, 20 Minuten intensiv, 1 Minute Pause. Abschließen mit 25 Minuten.	93 Min		

Weitere Informationen und Tipps zu Fitness und Gesundheit finden Sie auf den Websites des Deutschen Sportbundes www.richtigfit.de und www.sportprogesundheit.de