

# GA I/II-Ausdauertraining

## 1. Woche

- Tag 1:** Pause
- Tag 2:** 75 Min. Intervalllaufen  
2km Einlaufen  
6-8 x 1km mit Puls 65%+30  
500m lohnende Pause mit Puls 65% zu den Intervallen  
1km Auslaufen
- Tag 3:** 20 Min. Aufwärmen  
Beintraining (Beinstrecker, Beinbeuger, Waden, Adduktoren, Abduktoren, Beinpresse)  
1 Std. Spinning
- Tag 4:** 20 Min. Aufwärmen  
Oberkörpertraining (Bizeps, Trizeps, Bauch, Rücken, Latissimus, Brust)  
1 Std. locker Radeln
- Tag 5:** 2-3 Std. Radeln mit Puls 65%+10-+20
- Tag 6:** 1 Std. locker Radeln oder Pause
- Tag 7:** 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 Std. Lauf mit Puls 65%+10-+20

## 2. Woche

- Tag 1:** Pause
- Tag 2:** 2 Std. Radeln mit 8-10 Intervallen á 4 Min. mit Puls 65%+30-+40  
6 Min. lohnende Pause mit Puls 65% zu den Intervallen
- Tag 3:** 1-1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Std. Laufen mit Puls 65%+10 oder Spinning
- Tag 4:** 20 Min. Aufwärmen  
Beintraining (Beinstrecker, Beinbeuger, Waden, Adduktoren,  
Abduktoren, Beinpresse)  
1 Std. locker Radeln
- Tag 5:** 70 Min. Intervalllaufen  
2km Einlaufen  
8-10 x 300m mit Puls 65%+40-+50  
700m lohnende Pause mit Puls 65% zu den Intervallen  
1km Auslaufen
- Tag 6:** 1-3Std. locker Radeln mit 8-10 Sec. Sprints mit Frequenz 120-130
- Tag 7:** 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 Std. Lauf mit Puls 65%+10-+20