



JAN VAN BERKELS GRUNDLAGENTRAINING: AUSDAUER.

Mit diesen frei zusammenstellbaren Trainingsprogrammen schaffen Sie die Basis für ganz viele Erfolgserlebnisse. Sogar, wenn Sie nicht acht Wochen am Stück trainieren können.

1. AUSDAUER	2. AUSDAUER	3. AUSDAUER	4. AUSDAUER
40–60 Min., abwechselnde Einheiten à 4 Min. (Score 3), 1 Min. zügig spazieren	40–60 Min., abwechselnde Einheiten à 9 Min. (Score 3), 1 Min. zügig spazieren	40–60 Min. Dauerlauf (Score 2–3)	30 Min. vor dem Frühstück (Score 2)

INTENSITÄTSTRAINING: VO2MAX.

Die VO2max ist die maximale Sauerstoffaufnahme (in Millilitern), die Sie pro Minute und pro Kilogramm Körpergewicht bei maximaler Leistung verwerten können. Einfach ausgedrückt ist die VO2max ein Gradmesser der Ausdauerleistungsfähigkeit und sollte sich mit verbesserter Fitness erhöhen.

1. VO2MAX	2. VO2MAX	3. VO2MAX	4. VO2MAX
<ul style="list-style-type: none"> • 10-minütiges Warm-up (Score 2) • 3 × 4 Min. (Score 8), jeweils anschliessend 3 Min. (Score 1) • 5-minütiges Cool-down (Score 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 10-minütiges Warm-up (Score 2) • 2 × 5 × 30 Sek. (Score 9), jeweils anschliessend 30 Sek. (Score 1), nach einer abgeschlossenen Serie 4 Min. (Score 2) • 5-minütiges Cool-down (Score 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 10-minütiges Warm-up (Score 2) • 6 × 2 Min. (Score 8), jeweils anschliessend 1 Min. (Score 1) • 5-minütiges Cool-down (Score 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 10-minütiges Warm-up (Score 2) • 10 × 1 Min. (Score 9), jeweils anschliessend 1 Min. (Score 1) • 5-minütiges Cool-down (Score 2)

INTENSITÄTSSKALA:

Intensitätsskala (Scores): 1–10.

1 bedeutet sehr locker.

10 bedeutet maximal mögliche Anstrengung.

GET POWERED BY MINI.

