

# Trainingsplan F-Bike

# WELLACTIVE

1. Woche  
2. Woche  
3. Woche  
4. Woche  
5. Woche  
6. Woche  
7. Woche  
8. Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>GA 1   Zeit:</b> 60 Min. <b>Trittfrequenz:</b> 80-110 Umdrehungen/Min.	Ruhetag	<b>GA 1   Zeit:</b> 60 Min. <b>Trittfrequenz:</b> 80-110 Umdrehungen/Min.	Ruhetag	<b>GA 1   Zeit:</b> 60 Min. <b>Trittfrequenz:</b> 80-110 Umdrehungen/Min.	Ruhetag	Ruhetag
<b>Kraft   Zeit:</b> 50 Min. <b>5 x 3 Min.</b> hoher Widerstand, hohes Tempo	Ruhetag	<b>GA 1   Zeit:</b> 75 Min. <b>Trittfrequenz:</b> 80-110 Umdrehungen/Min.	Ruhetag	<b>Intervall   Zeit:</b> 65 Min. <b>4 x 5 Min.</b> hohes Tempo	Ruhetag	Ruhetag
<b>GA 1   Zeit:</b> 75 Min. <b>Trittfrequenz:</b> 90-110 Umdrehungen/Min.	Ruhetag	<b>Kraft   Zeit:</b> 70 Min. <b>6 x 3 Min.</b> hoher Widerstand, hohes Tempo	Ruhetag	<b>GA 1   Zeit:</b> 90 Min. <b>Trittfrequenz:</b> 80-110 Umdrehungen/Min.	Ruhetag	Ruhetag
<b>Intervall   Zeit:</b> 65 Min. 3 x 8 Min. Temposteigerung	Ruhetag	<b>GA 1   Zeit:</b> 90 Min. <b>Trittfrequenz:</b> 80-110 Umdrehungen/Min.	Ruhetag	<b>GA 1   Zeit:</b> 90 Min. <b>Trittfrequenz:</b> 80-110 Umdrehungen/Min.	Ruhetag	Ruhetag
<b>Kraft   Zeit:</b> 75 Min. <b>5 x 5 Min.</b> hoher Widerstand, hohes Tempo	Ruhetag	<b>GA 1   Zeit:</b> 90 Min. <b>Trittfrequenz:</b> 80-110 Umdrehungen/Min.	Ruhetag	<b>GA 1   Zeit:</b> 120 Min. <b>Trittfrequenz:</b> 80-110 Umdrehungen/Min.	Ruhetag	Ruhetag
<b>Intervall   Zeit:</b> 75 Min. 5 x 5 Min. hohes Tempo	Ruhetag	<b>GA 1   Zeit:</b> 90 Min. <b>Trittfrequenz:</b> 90-110 Umdrehungen/Min.	Ruhetag	<b>Kraft   Zeit:</b> 90 Min. <b>8 x 3 Min.</b> hoher Widerstand, hohes Tempo	Ruhetag	Ruhetag
<b>GA 1   Zeit:</b> 90 Min. <b>Trittfrequenz:</b> 90-110 Umdrehungen/Min.	Ruhetag	<b>Intervall   Zeit:</b> 85 Min. <b>4 x 10 Min.</b> Temposteigerung	Ruhetag	<b>GA 1   Zeit:</b> 90 Min. <b>Trittfrequenz:</b> 90-110 Umdrehungen/Min.	Ruhetag	Ruhetag
<b>Kraft   Zeit:</b> 75 Min. <b>6 x 3 Min.</b> hoher Widerstand, hohes Tempo	Ruhetag	<b>Intervall   Zeit:</b> 65 Min. <b>4 x 5 Min.</b> hohes Tempo	Ruhetag	<b>GA 1   Zeit:</b> 120 Min. <b>Trittfrequenz:</b> 90-110 Umdrehungen/Min.	Ruhetag	Ruhetag

# Trainingsplan F-Bike

RPM – km/h	RPM – km/h	RPM – km/h	RPM – km/h	Begriffserklärung
41 - 11,62	61 - 17,29	81 - 22,96	101 - 28,63	<p><b>GA 1 - Grundlagenausdauer 1</b>  <b>Grundlagenausdauer 1:</b> Verbesserung der Ausdauer und des Fettstoffwechsels.  <b>Herzfrequenz:</b> Fahre in GA 1 mit 60-70% der maximalen Herzfrequenz.                      (Berechnung: 220 - Lebensalter= max. Herzfrequenz)  <b>Trittfrequenz:</b> 80-110 Umdrehungen pro Minute</p> <p><b>HIIT (Hochintensives Intervalltraining)</b>  <b>HIIT</b> beschreibt eine Trainingsmethode, bei der das Trainingsprogramm stufenweise so durchgeführt wird, dass die Übung in einem bestimmten Rhythmus von Erholungsphasen unterbrochen wird.  <b>Ziel:</b> Verbesserung von Kondition, Beschleunigung der Fettverbrennung sowie der Sauerstoffaufnahmekapazität.  <b>Herzfrequenz:</b> Fahre im Intervall an der Anaeroben Schwelle = mit 80-90 % der maximalen Herzfrequenz. Berechnung: 220-Lebensalter= max. Herzfrequenz)                      Trittfrequenz: 90-120 Umdrehungen pro Minute.</p> <p><b>Kraft</b>  <b>Kraftseigerung</b> in den Beinen. Du entwickelst mehr Kraft und die nötige Kraftausdauer, die du für die längeren GA1 Einheiten benötigst, indem du den Tretwiderstandsgrad des Heimtrainers erhöhst.</p>
42 - 11,91	62 - 17,58	82 - 23,25	102 - 28,92	
43 - 12,19	63 - 17,86	83 - 23,53	103 - 29,20	
44 - 12,47	64 - 18,14	84 - 23,81	104 - 29,48	
45 - 12,76	65 - 18,43	85 - 24,10	105 - 29,77	
46 - 13,04	66 - 18,71	86 - 24,38	106 - 30,05	
47 - 13,32	67 - 18,99	87 - 24,66	107 - 30,33	
48 - 13,61	68 - 19,28	88 - 24,95	108 - 30,62	
49 - 13,89	69 - 19,56	89 - 25,23	109 - 30,90	
50 - 14,18	70 - 19,85	90 - 25,52	110 - 31,19	
51 - 14,46	71 - 20,13	91 - 25,80	111 - 31,47	
52 - 14,74	72 - 20,41	92 - 26,08	112 - 31,75	
53 - 15,03	73 - 20,70	93 - 26,37	113 - 32,04	
54 - 15,31	74 - 20,98	94 - 26,65	114 - 32,32	
55 - 15,59	75 - 21,26	95 - 26,93	115 - 32,60	
56 - 15,88	76 - 21,55	96 - 27,22	116 - 32,89	
57 - 16,16	77 - 21,83	97 - 27,50	117 - 33,17	
58 - 16,44	78 - 22,11	98 - 27,78	118 - 33,45	
59 - 16,73	79 - 22,40	99 - 28,07	119 - 33,74	
60 - 17,01	80 - 22,68	100 - 28,35	120 - 34,02	