

# Ergometer-Trainingsplan für die Steigerung der Leistungsfähigkeit:

## Für Einsteiger (2 – 3 Einheiten pro Woche)

Dauer	Warm-up	Hauptteil	Cool-down
<b>30 - 40 Minuten</b>	5 min (50 – 60 % HFmax)	20 – 25 min (70 – 75 % HFmax)	5 min (50 – 60 % HFmax)

## Für leicht Fortgeschrittene (3 – 4 Einheiten pro Woche)

Dauer	Warm-up	Hauptteil	Cool-down
<b>40 - 50 Minuten</b>	5 – 10 min (50 – 60 % HFmax)	25 – 35 min (75 – 80 % HFmax)	5 – 10 min (50 – 60 % HFmax)

## Für weit Fortgeschrittene (4 – 5 Einheiten pro Woche)

Dauer	Warm-up	Hauptteil	Cool-down
<b>50 - 60 Minuten</b>	10 min (50 – 60 % HFmax)	30 – 40 min (80 – 85 % HFmax)	10 min (50 – 60 % HFmax)