

Ergometer-Trainingsplan für den Muskelaufbau:

Für Einsteiger (2 – 3 Einheiten pro Woche)

Dauer	Warm-up	Hauptteil	Cool-down
25 - 35 Minuten	5 min (50 – 60 % HFmax)	15 – 20 min (70 – 75 % HFmax)	5 min (50 – 60 % HFmax)

Für leicht Fortgeschrittene (3 – 4 Einheiten pro Woche)

Dauer	Warm-up	Hauptteil	Cool-down
30 - 40 Minuten	5 – 10 min (50 – 60 % HFmax)	20 – 30 min (75 – 80 % HFmax)	5 – 10 min (50 – 60 % HFmax)

Für weit Fortgeschrittene (4 – 5 Einheiten pro Woche)

Dauer	Warm-up	Hauptteil	Cool-down
45 - 55 Minuten	10 min (50 – 60 % HFmax)	25 – 35 min (80 – 85 % HFmax)	10 min (50 – 60 % HFmax)