

Ergometer-Trainingsplan zur Steigerung der kardiovaskulären Fitness (*Cardiotraining*)

Für Einsteiger (2 – 3 Einheiten pro Woche)

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

Für leicht Fortgeschrittene (3 – 4 Einheiten pro Woche)

Dauer	Warm-up	Hauptteil	Cool-down
40 - 50 Minuten	5 – 10 min (50 – 60 % HFmax)	25 – 35 min (65 – 75 % HFmax)	5 – 10 min (50 – 60 % HFmax)

Für weit Fortgeschrittene (4 – 5 Einheiten pro Woche)

Dauer	Warm-up	Hauptteil	Cool-down
50 - 60 Minuten	10 min (50 – 60 % HFmax)	30 – 40 min (70 – 80 % HFmax)	10 min (50 – 60 % HFmax)