

Serie 2a – Rollentraining 50 min

Aufwärmen / Bereich Grundlagenausdauer (GA1) 15min

5 MIN - 85 RPM - 39x16

5 MIN - 90 RPM - 39x15

5 MIN - 95 RPM - 39x15

1. Übung im GA1 Bereich

5min

30“ 39x15 bei 100 RPM

30“ 39x15 bei 85 RPM

Erholung: 39X16 LOCKER bei 95/100 RPM

5min

2. Übung im GA1 Bereich bei /95 RPM

5 min

1 MIN 39x16

1 MIN 39x15

1 MIN 39x14

1 MIN 39x15

1 MIN 39x16

Erholung: 39X17 LOCKER bei 95/100 RPM

5min

3. Übung im GA1 Bereich bei 90 RPM

5min

2'30 53x16

2'30 53x15

4. Übung im GA1 bei 80 RPM

5min

53X14

Cool down phase

39X17 LOCKER bei 95/100 RPM

5min

max. Herzfrequenz 130 Schläge/Minute

(RPM) revolutions per minute = Umdrehungen pro Minute