Grundlagenausdauer-Training

Die Kilometer- und Zeitangaben sind ca. Richtwerte.

Aufwärm- und Ablaufzeiten des Windhundes müssen zusätzlich berücksichtigt werden.

Woche	Aktivität und Intensität	Gewicht (kg)	Puls vorher	Puls nachher	Häufigkeit	Dauer
Woche 1	**Parameter**					
	1 km am Fahrrad flotter Trab				2 x pro Woche	5 Minuten
Woche 2	**Parameter**					
	1 km am Fahrrad flotter Trab				3 x pro Woche	5 Minuten
Woche 3	**Parameter**					
	2 km am Fahrrad flotter Trab				2 x pro Woche	10 Minuten
Woche 4	**Parameter**					
	2 km am Fahrrad flotter Trab				2 x pro Woche	10 Minuten
Woche 5	**Parameter**					
	3 km am Fahrrad flotter Trab				2 x pro Woche	15 Minuten
Woche 6	**Parameter**					
	3 km am Fahrrad flotter Trab				2 x pro Woche	15 Minuten
Woche 7	**Parameter**					
	4 km am Fahrrad flotter Trab				3 x pro Woche	20 Minuten
Woche 8	**Parameter**					
	4 km am Fahrrad flotter Trab				3 x pro Woche	20 Minuten
Woche 9	**Parameter**					
	5 km am Fahrrad flotter Trab				2 x pro Woche	25 Minuten
Woche 10	**Parameter**					
	5 km am Fahrrad flotter Trab				2 x pro Woche	25 Minuten
Woche 11	**Parameter**					
	6 km am Fahrrad flotter Trab				2 x pro Woche	30 Minuten
Woche 12	**Parameter**					
	6 km am Fahrrad flotter Trab				2 x pro Woche	30 Minuten