

| FRAUEN | |
|---------------------------|----------------|
| TRAININGSZIEL | Ausdauer |
| TRAININGSNIVEAU | Anfänger |
| TRAININGSHÄUFIGKEIT | 3x wöchentlich |
| GESCHWINDIGKEIT DER SÄTZE | 5 Atemzüge |
| PAUSE ZWISCHEN DEN SÄTZEN | 60 Sekunden |

| GERÄTENUMMER | ÜBUNG |
|--------------|------------|
| 18 | Hüft-fit |
| 24 | Rücken-fit |
| 23 | Spagat-fit |
| 17 | Brust-fit |

| DIE ERSTEN 3 WOCHEN: 3x WÖCHENTLICH | |
|--|---|
| • Jede Einheit mit 60–65% der maximalen Herzfrequenz | |
| DAUER | 30 Minuten, immer wöchentlich um 5 Minuten steigern |

| DIE FOLGENDEN 4 WOCHEN: 3x WÖCHENTLICH | |
|---|------------|
| 1. Jede Einheit mit 70-75% der maximalen Herzfrequenz | |
| DAUER | 25 Minuten |
| 2. und 3. Einheit mit 60-65% maximale Herzfrequenz | |
| DAUER | 40 Minuten |

| DIE FOLGENDEN 3 WOCHEN: 3x WÖCHENTLICH | |
|---|---|
| 1. Jede Einheit mit 70-75% der maximalen Herzfrequenz | |
| DAUER | 25 Minuten |
| 2. Einheit mit 60-65% maximale Herzfrequenz | |
| DAUER | 30 Minuten |
| 3. Einheit mit 75-85% maximale Herzfrequenz Intervall | |
| DAUER | 20 Minuten (4 Minuten Belastung, 1 Minute Entlastung) |
| Danach am Anfang beginnen und die Dauer wöchentlich um 5 Minuten steigern | |

