

IC Trainingsplan

01.04.2020 – 30.06.2020

April							Mai							Juni						
KW	WT	Datum	Uhrzeit				KW	WT	Datum	Uhrzeit				KW	WT	Datum	Uhrzeit			
			09:30	18:00	18:30	19:45				09:30	18:00	18:30	19:45				09:30	18:00	18:30	19:45
14	Mi	01.04.	GAT		INT	BT	18	Fr	01.05.	Tag der Arbeit				23	Mo	01.06.	Pfingstmontag			
14	Do	02.04.			HIT		18	Sa	02.05.					23	Di	02.06.			GAT	INT
14	Fr	03.04.		GAT			18	So	03.05.					23	Mi	03.06.	GAT		BT	HIT
14	Sa	04.04.					19	Mo	04.05.			BT	HIT	23	Do	04.06.			GAT	
14	So	05.04.					19	Di	05.05.			GAT	INT	23	Fr	05.06.		INT		
15	Mo	06.04.			BT	HIT	19	Mi	06.05.	GAT		BT	HIT	23	Sa	06.06.				
15	Di	07.04.			GAT	INT	19	Do	07.05.			GAT		23	So	07.06.				
15	Mi	08.04.	GAT		BT	HIT	19	Fr	08.05.		INT			24	Mo	08.06.			HIT	GAT
15	Do	09.04.			GAT		19	Sa	09.05.					24	Di	09.06.			INT	BT
15	Fr	10.04.	Karfreitag				19	So	10.05.					24	Mi	10.06.	GAT		HIT	GAT
15	Sa	11.04.					20	Mo	11.05.			HIT	GAT	24	Do	11.06.	Fronleichnam			
15	So	12.04.					20	Di	12.05.			INT	BT	24	Fr	12.06.		BT		
16	Mo	13.04.	Ostermontag				20	Mi	13.05.	GAT		HIT	GAT	24	Sa	13.06.				
16	Di	14.04.			INT	BT	20	Do	14.05.			INT		24	So	14.06.				
16	Mi	15.04.	GAT		HIT	GAT	20	Fr	15.05.		BT			25	Mo	15.06.			GAT	INT
16	Do	16.04.			INT		20	Sa	16.05.					25	Di	16.06.			BT	HIT
16	Fr	17.04.		BT			20	So	17.05.					25	Mi	17.06.	GAT		GAT	INT
16	Sa	18.04.					21	Mo	18.05.			GAT	INT	25	Do	18.06.			BT	
16	So	19.04.					21	Di	19.05.			BT	HIT	25	Fr	19.06.		HIT		
17	Mo	20.04.			GAT	INT	21	Mi	20.05.	GAT		GAT	INT	25	Sa	20.06.				
17	Di	21.04.			BT	HIT	21	Do	21.05.	Christi Himmelfahrt				25	So	21.06.				
17	Mi	22.04.	GAT		GAT	INT	21	Fr	22.05.		HIT			26	Mo	22.06.			INT	BT
17	Do	23.04.			BT		21	Sa	23.05.					26	Di	23.06.			HIT	GAT
17	Fr	24.04.		HIT			21	So	24.05.					26	Mi	24.06.	GAT		INT	BT
17	Sa	25.04.					22	Mo	25.05.			INT	BT	26	Do	25.06.			HIT	
17	So	26.04.					22	Di	26.05.			HIT	GAT	26	Fr	26.06.		GAT		
18	Mo	27.04.			INT	BT	22	Mi	27.05.	GAT		INT	BT	26	Sa	27.06.				
18	Di	28.04.			HIT	GAT	22	Do	28.05.			HIT		26	So	28.06.				
18	Mi	29.04.	GAT		INT	BT	22	Fr	29.05.		GAT			27	Mo	29.06.			BT	HIT
18	Do	30.04.			HIT		22	Sa	30.05.					27	Di	30.06.			GAT	INT

Legende

GAT - Grundlagenausdauer > 65 - 75% der max. HF; ideal für Einsteiger
HIT - Hoch intensives Training > 65 - 85% der max. HF
BT - Bergtraining > 75 - 85% der max. HF
INT - Intervalltraining > 65 - 85% der max. HF

WICHTIG: Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung an der Rezeption! Bei Verhinderung bitte absagen!
 Unser Grundsatz heißt dabei: „Für ein gesundes Training – Auf den Puls achten!“
 Daher gilt: „Kein Training ohne Puls-Uhr!“ Änderungen vorbehalten. Angaben ohne Gewähr. Stand: 01.04.2020



Pestalozzistraße 3a | Tel. 02131 51267-30