

3. Woche-Trainingsplanung

	Vormittag	Nachmittag
MO		
DI	Krafttraining Station 9 Übungen Übungsreihenfolge abgeändert	
MI		Ausdauertraining Ergometer, Laufen, Walken, Radfahren
DO		
FR	Krafttraining Station 9 Übungen Übungsreihenfolge abgeändert	
SA		Ausdauertraining Ergometer, Laufen, Walken, Radfahren
SO		

Weiterführende Informationen zum Training finden Sie auf der Homepage des Österreichischen Bundesheeres unter:

<http://www.bundesheer.at/sport/training>

