

### 3. Woche-Trainingsplanung

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

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

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

