

7. Woche-Trainingsplanung

	Vormittag	Nachmittag
MO	Krafttraining „Station“ oder „Zirkel“ 11 Übungen 2- 3 Durchgänge	
DI		Ausdauertraining Ergometer, Laufen, Walken, Radfahren
MI		
DO	Krafttraining „Station“ oder „Zirkel“ 11 Übungen 2- 3 Durchgänge	
FR		Ausdauertraining Ergometer, Laufen, Walken, Radfahren
SA		
SO		

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

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

