

Tempowechselmethode

Fahrrad-Ergobike (Watt) oder Laufen/Joggen mit Intervall

Fahrrad-Ergobike (Watt):

5 Minuten bei 75 Watt einfahren

1. Runde:
 - 2 Minuten 150 Watt, RPM 90
 - 1 Minute 220-290 Watt, RPM 110-120

Ziel ca. 10 Runden – danach 5 min. ausfahren bei 50-80 Watt, RPM 50-80

Laufen/Joggen:

Ca. 30 Minuten laufen – alle 500 Meter die Laufgeschwindigkeit für 200 Meter steigern.

Workoutdauer ca. 30 Minuten !!!

CorePersonalTrainer