

TRAININGSPROGRAMM INLINE

Drucken Sie sich hier Ihr Programm für die nächsten Wochen aus und schon kann's losgehen.

Einheit	Übung	Dauer	Ausgeführt am <small>(Platz zum Eintragen)</small>	Mein Puls <small>(Platz zum Eintragen)</small>
Einheit 1	Insgesamt 10 Minuten fahren zum Finden der richtigen Geschwindigkeit.	10 Min		
Einheit 2	Einmal 12 Minuten inlineskateten.	12 Min		
Einheit 3	Zweimal 10 Minuten inlineskateten mit 3 Minuten Pause.	23 Min		
Einheit 4	Zweimal 10 Minuten inlineskateten mit 3 Minuten Pause.	22 Min		
Einheit 5	Das erste Zwischenziel haben Sie erreicht. Ab jetzt sollte es Ihnen zunehmend leichter fallen. Einmal 20 Minuten kontinuierliches inlineskateten.	20 Min		
Einheit 6	Einmal 15 Minuten fahren mit 2 Minuten Pause. Abschließen mit einmal 10 Minuten.	27 Min		
Einheit 7	10 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf 5 Minuten intensiv, 4 Minuten Pause. Abschließen mit 10 Minuten.	31 Min		
Einheit 8	Zweimal 15 Minuten inlineskateten mit 2 Minuten Pause.	32 Min		
Einheit 9	Einmal 35 Minuten kontinuierliches inlineskateten.	35 Min		
Einheit 10	Einmal 15 Minuten fahren mit 2 Minuten Pause. Abschließen mit einmal 20 Minuten.	37 Min		
Einheit 11	10 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf 8 Minuten intensiv, 4 Minuten Pause. Abschließen mit 15 Minuten.	39 Min		
Einheit 12	Zweimal 15 Minuten fahren mit je 2 Minuten Pause. Abschließen mit einmal 10 Minuten.	44 Min		
Einheit 13	Zweimal 18 Minuten inlineskateten mit 2 Minuten Pause.	38 Min		
Einheit 14	15 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf 8 Minuten intensiv, 4 Minuten Pause. Abschließen mit 15 Minuten.	44 Min		
Einheit 15	Dreimal 15 Minuten fahren mit je 2 Minuten Pause.	49 Min		
Einheit 16	Dies ist das zweite Zwischenziel. Sie sind auf dem besten Wege zu einer einstündigen Fahrt. Zweimal 20 Minuten inlineskateten mit 2 Minuten Pause.	42 Min		
Einheit 17	15 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf 12 Minuten intensiv, 4 Minuten Pause. Abschließen mit 15 Minuten.	48 Min		
Einheit 18	Einmal 20 Minuten fahren mit 2 Minuten Pause. Abschließen mit einmal 25 Minuten.	47 Min		
Einheit 19	Zweimal 25 Minuten inlineskateten mit 2 Minuten Pause.	52 Min		
Einheit 20	10 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf 15 Minuten intensiv, 4 Minuten Pause. Abschließen mit 20 Minuten.	51 Min		



TRAININGSPROGRAMM INLINE

Einheit	Übung	Dauer	Ausgeführt am <small>(Platz zum Eintragen)</small>	Mein Puls <small>(Platz zum Eintragen)</small>
Einheit 21	Zweimal 25 Minuten fahren mit 2 Minuten Pause.	52 Min		
Einheit 22	Dreimal 20 Minuten fahren mit je 2 Minuten Pause.	64 Min		
Einheit 23	Zweimal 30 Minuten inlineskaten mit 2 Minuten Pause.	62 Min		
Einheit 24	Geschafft! Das erste große Ziel ist erreicht. Herzlichen Glückwunsch! 60 Minuten kontinuierliches inlineskaten.	60 Min		
Einheit 25	15 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf 30 Minuten, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 15 Minuten.	64 Min		
Einheit 26	20 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf zweimal 25 Minuten, 2 Minuten Pause.	74 Min		
Einheit 27	Zweimal 35 Minuten fahren mit 2 Minuten Pause.	72 Min		
Einheit 28	10 Minuten fahren. Steigern auf zweimal 15 Minuten intensiv, je 4 Minuten Pause. Abschließen mit 35 Minuten.	83 Min		
Einheit 29	20 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf 25 Minuten, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 30 Minuten.	79 Min		
Einheit 30	20 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf 30 Minuten, 4 Minuten Pause. Abschließen mit 30 Minuten.	86 Min		
Einheit 31	Zweimal 40 Minuten fahren mit 4 Minuten Pause.	84 Min		
Einheit 32	10 Minuten fahren, 15 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. 10 Minuten fahren, 20 Minuten intensiv, 4 Minuten Pause. Abschließen mit 25 Minuten.	86 Min		
Einheit 33	40 Minuten fahren, 2 Minuten Pause. Steigern auf 45 Minuten.	87 Min		
Einheit 34	Dreimal 30 Minuten inlineskaten mit 2 Minuten Pause.	94 Min		
Einheit 35	Zweimal 45 Minuten inlineskaten mit 2 Minuten Pause.	92 Min		
Einheit 36	10 Minuten fahren, 25 Minuten intensiv, 4 Minuten Pause. 10 Minuten fahren, 20 Minuten intensiv, 2 Minuten Pause. Abschließen mit 25 Minuten.	96 Min		

Weitere Informationen und Tipps zu Fitness und Gesundheit finden Sie auf den Websites des Deutschen Sportbundes www.richtigfit.de und www.sportprogesundheit.de