

# Rollenprogramm - Frequenzpyramide

Intensität	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagenbereich I (GA1)</li><li>• 65 – 75 % Hfmax oder 2 - 3 mmol/l Laktat</li><li>• 70 – 85 % max O<sub>2</sub>-Aufnahme</li></ul>
Ziel/ Trainingseffekt	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schulung von Trettechnik</li><li>• Motorikentwicklung</li><li>• Verbesserung der Grundlagenausdauer</li></ul>
Programm	<p>60 min Dauer</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min locker ein</li><li>• 5 min 80 U/min</li><li>• 5 min 90 U/min</li><li>• 5 min 100 U/min</li><li>• 5 min 110 U/min</li><li>• 5 min 120 U/min</li><li>• 5 min 110 U/min</li><li>• 5 min 100 U/min</li><li>• 5 min 90 U/min</li><li>• 5 min 80 U/min</li><li>• 5 min locker aus</li></ul>

