

## 2. Woche-Trainingsplanung

	Vormittag	Nachmittag
MO	<b>Krafttraining Station 8 Übungen</b>  Übungsreihenfolge abgeändert	
DI		<b>Ausdauertraining</b> Ergometer, Laufen, Walken, Radfahren
MI		
DO	<b>Krafttraining Station 8 Übungen</b>  Übungsreihenfolge abgeändert	
FR		<b>Ausdauertraining</b> 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>**

