

4. Woche-Trainingsplanung

REGENERATIONSWOCHE

	Vormittag	Nachmittag
MO	Krafttraining „Station“ oder „Zirkel“ 9 Übungen 1 Durchgang	
DI		
MI		Ausdauertraining Ergometer, Laufen, Walken, Radfahren
DO		
FR	Krafttraining „Station“ oder „Zirkel“ 9 Übungen 1 Durchgang	
SA		
SO		

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

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

