



# Ihr Wegweiser zum Erfolg

Kondition aufbauen, Fett verbrennen, Muskeln fordern. Auf dem Bike geht alles. Fahren Sie je nach Ihrem persönlichen Ziel drei Wochen nach Plan.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fitness verbessern	Radeln Sie 60 Minuten lang bei etwa 65 % der MHF	5 Minuten locker fahren, dann das Workout mit Kick absolvieren. Dauer: 35 Min.	Pause	5 Minuten locker fahren, dann das Workout mit Kick absolvieren. Dauer: 35 Min.	Pause	120 Minuten bei etwa 65 % der MHF fahren	Pause
Fett verbrennen	3 Min. einfahren, danach Workout mit Kick, im Anschluss Intervall-Action. Dauer: 45 Min.	60 Minuten bei etwa 65 % der MHF fahren	Pause	6 Min. einfahren, Intervall-Action, 30 Min. bei 65 % der MHF fahren, Intervall-Action. Dauer: 60 Min.	Pause	Pause	3 Min. einfahren, danach Workout mit Kick, im Anschluss Intervall-Action. Dauer: 45 Min.
Beine & Po formen	Pause	5 Min. einfahren, Workout mit Kick, 30 Minuten bei 65 % MHF radeln, Workout mit Kick. Dauer: 95 Min.	Pause	3 Min. einfahren, danach Workout mit Kick, im Anschluss Intervall-Action. Dauer: 45 Min.	5 Min. einfahren, Workout mit Kick, 30 Minuten bei 65 % MHF radeln. Dauer: 65 Min.	Pause	5 Min. einfahren, Workout mit Kick, 30 Minuten bei 65 % MHF radeln. Dauer: 65 Min.