

## Ausdauer Programm GLA

Das Ausdauerprogramm ist die Basis für ein Gesamtkörpertraining.

Es sollte möglichst 2 mal die Woche durchgeführt werden.

Die Programme sind Alternativen

Programm 1 60 min bis 90 GLA, Rad, Ergo, Spinning, Joggen, Schwimmen

Programm 2 30 min Joggen

30 min Rad

30 min walken

Programm 3 30 - 45 min Ergo

30 - 45 min Rad (Spinning)

Programm 4 90 - 120 min Rudern