

## 5. Woche-Trainingsplanung

	Vormittag	Nachmittag
MO	<b>Krafttraining</b> „Station“ oder „Zirkel“ 9 Übungen  2 Durchgänge	
DI		<b>Ausdauertraining</b> Ergometer, Laufen, Walken, Radfahren
MI		
DO	<b>Krafttraining</b> „Station“ oder „Zirkel“ 9 Übungen  2 Durchgänge	
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>

