Trainingsplan für Max Mustermann
Woche 1 - 3:
Montag: Ausdauer - 30 Minuten Laufen
Mittwoch: Krafttraining - Oberkörper
Freitag: Ausdauer - 45 Minuten Radfahren
Sonntag: Erholung

Woche 4 - 6: Steigerung der Intensität.