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.