

OPTIBIKE-Trainingsplan für	
-----------------------------------	--

Alter		Größe		Gewicht	
-------	--	-------	--	---------	--

Aufwärmen

Dauer (min)		Dauer der Aufwärmphase
Last (Watt)		Belastung während der Aufwärmphase

Trainingstyp: PULS	<i>Nach dem Aufwärmen regelt das OPTIBIKE die Belastung automatisch so, dass der eingestellte Trainings-Puls gehalten wird.</i>
---------------------------	---

Dauer (min)		Dauer des Trainings (ohne Aufwärmen / Erholen)
Tr. Puls (Schläge/min)		Herzfrequenz, die vom OPTIBIKE gehalten wird
Max. Last (Watt)		Maximale Belastung, bis zu der das OPTIBIKE hochregeln darf, solange der Trainingspuls nicht erreicht ist

Trainingstyp: KONSTANT	<i>Nach dem Aufwärmen fährt das OPTIBIKE in ca. 3 min auf die eingestellte Belastung und hält diese für die Dauer des Trainings konstant.</i>
-------------------------------	---

Dauer (min)		Dauer des Trainings (ohne Aufwärmen / Erholen)
Tr. Last (Watt)		Belastung, die das OPTIBIKE nach Aufwärmen einstellt

Trainingstyp: INTERVALL	<i>Nach dem Aufwärmen wechselt das OPTIBIKE zwischen Intervall-1 und Intervall-2 ab.</i>
--------------------------------	--

Dauer (min)		Dauer des Trainings (ohne Aufwärmen / Erholen)
Dauer-1 (sec)		Dauer des Belastungs-Intervalls 1
Last-1 (Watt)		Belastung während Intervall 1
Dauer-2 (sec)		Dauer des Erholungs-Intervalls 2
Last-2 (Watt)		Belastung während Intervall 2

Erholen

Dauer (min)		Dauer der Erholphase
Last (Watt)		Belastung während Erholphase

OPTIBIKE-Trainingsprogramm

Name		Vorname	
Alter		Geb.Datum	
Größe		Gewicht	

Trainingstyp: PULS		<i>Nach dem Aufwärmen regelt das OPTIBIKE die Belastung automatisch so, dass der eingestellte Trainings-Puls gehalten wird.</i>
Aufwärmen		
Dauer (min)		Dauer der Aufwärmphase
Last (Watt)		Belastung während der Aufwärmphase
Training		
Dauer (min)		Dauer des Trainings (ohne Aufwärmen / Erholen)
Tr. Puls (Schläge/min)		Herzfrequenz, die vom OPTIBIKE gehalten wird
Max. Last (Watt)		Maximale Belastung, bis zu der das OPTIBIKE hochregeln darf, solange der Trainingspuls nicht erreicht ist
Erholung		
Dauer (min)		Dauer der Erholphase
Last (Watt)		Belastung während Erholphase

OPTIBIKE-Trainingsprogramm

Name		Vorname	
Alter		Geb.Datum	
Größe		Gewicht	
Trainingspuls (Schläge/min)		Maximal-Puls (Schläge/min)	

Trainingstyp: KONSTANT	<i>Nach dem Aufwärmen fährt das OPTIBIKE in ca. 3 min auf die eingestellte Belastung und hält diese für die Dauer des Trainings konstant.</i>
Aufwärmen	
Dauer (min)	Dauer der Aufwärmphase
Last (Watt)	Belastung während der Aufwärmphase
Training	
Dauer (min)	Dauer des Trainings (ohne Aufwärmen / Erholen)
Tr. Last (Watt)	Belastung, die das OPTIBIKE nach Aufwärmen einstellt
Erholung	
Dauer (min)	Dauer der Erholphase
Last (Watt)	Belastung während Erholphase

OPTIBIKE-Trainingsprogramm

Name		Vorname	
Alter		Geb.Datum	
Größe		Gewicht	
Trainingspuls (Schläge/min)		Maximal-Puls (Schläge/min)	

Trainingstyp: INTERVALL	<i>Nach dem Aufwärmen wechselt das OPTIBIKE regelmäßig zwischen Intervall-1 und Intervall-2 ab.</i>
Aufwärmen	
Dauer (min)	Dauer der Aufwärmphase
Last (Watt)	Belastung während der Aufwärmphase
Training	
Dauer (min)	Dauer des Trainings (ohne Aufwärmen / Erholen)
Dauer-1 (sec)	Dauer des Belastungs-Intervalls 1
Last-1 (Watt)	Belastung während Intervall 1
Dauer-2 (sec)	Dauer des Erholungs-Intervalls 2
Last-2 (Watt)	Belastung während Intervall 2
Erholung	
Dauer (min)	Dauer der Erholphase
Last (Watt)	Belastung während Erholphase