

Trainingstip

- 1. Messen Sie am Morgen vor Ihrer ersten Ausfahrt Ihren Ruhepuls und begnügen Sie sich zunächst mit einer Strecke von ca. 15 bis 20 Kilometern. Die Pulsfrequenz sollte eine Höhe von 180 minus Lebensalter minus 30 nicht übersteigen. Danach sollte eine Pause von 3 Tagen eingelegt werden.**
- 2. Nun erneut dieselbe Strecke unter den gleichen Voraussetzungen.**
- 3. Dann dieselbe Strecke wieder nur nach einer Zeit von 2 Tagen. Ab der dritten Woche sollte die Runde erweitert werden und der Puls kann auch etwa 10 Schläge erhöht werden. Nach etwa 4 Wochen kann nun auch etwa jeden zweiten Tag gefahren werden. Ab der 5. Woche kann die Fahrstrecke auch wieder erweitert werden und der Puls kann um weitere 10 Schläge erhöht werden. Nach etwa 8 Wochen sind Sie richtig eingefahren und können auch Touren von etwa 60 Kilometern fahren.**

POLAR.