



Datum														
Ausdauerübung														
Intensität in HF														
Zeit in min														
Ausdauerübung														
Intensität in HF														
Zeit in min														
Ausdauerübung														
Intensität in HF														
Zeit in min														
Ausdauerübung														
Intensität in HF														
Zeit in min														

	Herzfrequenz
Hfmax	
Hftraining 60%	
Hftraining 70%	
Hftraining 75%	
Hftraining 80%	