Kufstein

Programm Ausdauer

Radfahren	1-2 h, max. Puls 140
Laufen	45min-1 h, max Puls 130
Wandern	1-2 h, max Puls 140
Intervalle - radfahren - laufen	15 min locker aufwärmen • 4x 30 sec schnell 30 sec locker • 4 min locker • 4x 40 sec schnell 20 sec locker 10 min locker auslaufen/ ausradeln