

## Radfahren für Anfänger

Wie bei jeder anderen Sportart, sollte man „klein“ anfangen und sich langsam steigern.

Der Trainingsumfang muss für einen Anfänger nicht groß sein. Das Wichtigste ist, dass das Training kontinuierlich durchgeführt wird und der Körper sich daran gewöhnen kann.

Daher reicht es auch erst mal nur am Wochenende zu fahren.

### Woche 1

	Dauer (Std.)	Puls (% vom Max.)
Mittwoch	1	50-65
Samstag	1	50-65
Sonntag	1,5	50-65

### Woche 2

	Dauer (Std.)	Puls (% vom Max.)
Mittwoch	1	50-65
Samstag	1	50-65
Sonntag	1,5	50-65

Woche 3

	Dauer (Std.)	Puls (% vom Max.)
Mittwoch	1	50-65
Samstag	1,5	50-65
Sonntag	2	50-65

Woche 4

	Dauer (Std.)	Puls (% vom Max.)
Mittwoch	1,5	50-65
Samstag	2	50-65
Sonntag	2,5	50-60