

Trainingsplan Ergometer

8-Wochen-Aufbau · wattgesteuert, planbar, wiederholbar · für jedes AsVIVA Ergometer

Das Ergometer ist das einzige Cardiogerät, das eine Leistung **hält**: Du gibst Watt vor, das Gerät regelt den Widerstand nach. Damit ist jede Einheit wiederholbar und dein Fortschritt in Zahlen belegbar – nicht nur im Gefühl. Die Wattbereiche deines Modells stehen auf Seite 2.

DEINE TRAININGSWOCHE

TAG	FOKUS	EINHEIT	DAUER
Mo	Grundlage	Einheit 1 – ruhiges Dauertempo	35 Min
Di	Erholung	Dehnen & Mobilität	15 Min
Mi	Intervalle	Einheit 2 – Wattstufen	30 Min
Do	Erholung	Spaziergang, locker	–
Fr	Tempo	Einheit 3 – Trittfrequenz	30 Min
Sa	Aktiv	frei – Rad, Schwimmen, Gehen	–
So	Ruhetag	Erholen & auftanken	–

VOR UND NACH JEDER EINHEIT

AUFWÄRMEN · 5 MIN • 5 Min bei 50–60 Watt • Trittfrequenz um 70 Umdrehungen • Sattelhöhe prüfen: Bein fast gestreckt	COOL-DOWN · 5 MIN • Watt schrittweise auf 40 zurück • 3 Min locker weitertreten • Oberschenkel und Waden dehnen
--	--

Watt

STATT GEFÜHL

Such dir in Woche 1 deinen **Grundwert**: die Leistung, die du 20 Minuten am Stück halten kannst, ohne außer Atem zu geraten. Alle Angaben unten beziehen sich darauf. Steigere ihn alle zwei Wochen um etwa 10 %.

EINHEIT 1 · RUHIGES DAUERTEMPO

GRUNDLAGE · DU KANNST DABEI SPRECHEN

5 Min	Aufwärmen
25 Min	Grundwert halten, Trittfrequenz 75–85
	Woche 5 bis 8: auf 35 Min verlängern
5 Min	Cool-down

EINHEIT 2 · WATTSTUFEN

AUSDAUER & BELASTUNGSVERTRÄGLICHKEIT

5 Min	Aufwärmen
5 × 3 Min	Grundwert plus 30–40 Watt
dazwischen	2 Min bei Grundwert minus 20 Watt
5 Min	Cool-down

EINHEIT 3 · TRITTFREQUENZ

RUNDER TRITT & KOORDINATION

5 Min	Aufwärmen
6 × 1 Min	95–105 Umdrehungen bei niedriger Last
dazwischen	2 Min ruhig bei 75
5 Min	Cool-down

WAS DEIN GERÄT KANN

MODELL	BELASTUNGSBEREICH	SCHWUNGMASSE	EINSTIEG	MAX. GEWICHT
Ergometer Wi-Fi H21 Pro	10 – 350 Watt	18 kg	45 cm	130 kg
Ergometer Studio Pro H25	5 – 350 Watt	18 kg	–	120 kg
Ergometer Ride H24	5 – 200 Watt	12 kg	–	130 kg
Ergometer Smart Fit H22	–	12 kg	–	120 kg
Ergometer Speedbike H12	–	8 kg	–	110 kg
2in1 Liegeergometer & Crossfit R7	10 – 350 Watt	18 kg	tief	130 kg

FÜNF REGELN, DIE DEN UNTERSCHIED MACHEN

- **Sattelhöhe zuerst.** Im tiefsten Punkt ist das Bein fast gestreckt.
- **Trittfrequenz 75–85** ist der schonendste Bereich für die Knie.
- **Watt statt Stufen** notieren – nur das ist vergleichbar.
- **Nicht wippen.** Wer im Sattel schaukelt, sitzt zu hoch.
- **Alle zwei Wochen** den Grundwert neu bestimmen.

Viel Erfolg – dein AsVIVA-Team

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · www.asviva.de

Dieser Trainingsplan dient der allgemeinen Information und ersetzt keine medizinische Beratung. Bitte hole vor Trainingsbeginn im Zweifel ärztlichen Rat ein – besonders bei Vorerkrankungen, Verletzungen oder längerer Trainingspause. Das Training erfolgt auf eigene Verantwortung.