

Herzsportgruppen DSHS Trainingsplan 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		08:30 – 10:00 Hallentraining in der Gruppe		08:30 – 10:00 Hallentraining in der Gruppe
09:00 – 10:00 Ergometer- und Krafttraining	09:00 – 10:00 Ergometer- und Krafttraining	09:00 – 10:00 Ergometer- und Krafttraining	09:00 – 10:00 Ergometer- und Krafttraining	
10:00 – 11:00 Ergometer- und Krafttraining	10:00 – 11:00 Ergometer- und Krafttraining	10:00 – 11:00 Ergometer- und Krafttraining	10:00 – 11:00 Ergometer- und Krafttraining	10:00 – 11:30 Hallentraining in der Gruppe
11:00 – 12:00 Ergometer- und Krafttraining	11:00 – 12:00 Ergometer- und Krafttraining	11:00 – 12:00 Ergometer- und Krafttraining	11:00 – 12:00 Ergometer- und Krafttraining	
		12:00 – 13:00 Ergometer- und Krafttraining		
	16:00 – 17:00 Ergometer- und Krafttraining			
	17:00 – 18:00 Ergometer- und Krafttraining		17:00 – 18:00 Ergometer- und Krafttraining	
18:30 – 20:00 Hallentraining in der Gruppe (2 Gruppen)	18:00 – 19:00 Ergometer- und Krafttraining		18:00 – 19:00 Ergometer- und Krafttraining	
			19:00 – 20:30 Hallentraining in der Gruppe	