

KILOPACE

TRAININGSJOURNAL NR. 11

19. OKTOBER 2026

Dein Journal für Zone 2 & VO2max

Zwölf Wochen lockere aerobe Grundlage und eine harte Einheit pro Woche, für langfristige Gesundheit

131–143 bpm

DEINE ZONE 2

177 bpm

GESCHÄTZTE MAXIMALE HERZFREQUENZ

180 min / Woche

ZONE-2-ZIEL

DIESES JOURNAL GEHÖRT

GESTARTET AM



kilopace.com

Inhalt

03 Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

06 So nutzt du dieses Journal

Die meisten laufen ihre lockeren Tage zu hart. Langsamer ist der Sinn der Sache.

Coaching-Tipps

07

08 Das Programm

Zwölf Wochen lockere aerobe Grundlage und eine harte Einheit pro Woche, für langfristige Gesundheit

Dein 12-Wochen-Plan

09

Das norwegische 4×4

10

Die richtige Sportart wählen

10

Wenn das passiert, mach das

11

Glossar

11

13 Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

26 Protokolle

Notizen

29

Quellen

31

KAPITEL 01

Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

DEINE WERTE

Zwölf Wochen lockere aerobe Grundlage und eine harte Einheit pro Woche, für langfristige Gesundheit

131–143 bpm **177 bpm**

DEINE ZONE 2

GESCHÄTZTE MAXIMALE HERZFREQUENZ

180 min / Woche **90 min**

ZONE-2-ZIEL

START BEI

160–171 bpm

4×4-INTERVALLZONE

BEVOR DU STARTEST

Allgemeine Fitnessinformation, keine medizinische Beratung. Hör auf und hol dir Hilfe, wenn du Brustschmerzen, Schwindel oder stechende Schmerzen spürst.

TASCHENKARTE**KILOPACE**

Deine Zone 2: 131–143 bpm

Geschätzte maximale Herzfrequenz: 177 bpm

Zone-2-Ziel: 180 min / Woche

Start bei: 90 min

4×4-Intervallzone: 160–171 bpm

AUSSCHNEIDEN UND MITNEHMEN

01

KAPITEL 02

So nutzt du dieses Journal

Die meisten laufen ihre lockeren Tage zu hart. Langsamer ist
der Sinn der Sache.

SO NUTZT DU DIESES JOURNAL

So nutzt du dieses Journal

- 01 Trag wenn möglich einen Brustgurt; Handgelenksensoren werden bei höherer Intensität ungenau.
- 02 Verteil die Zone 2 über die Woche; eine lange Einheit plus kürzere funktioniert am besten.
- 03 Halt das 4×4 mindestens zwei Tage von deiner längsten Einheit entfernt.
- 04 Miss deinen Ruhepuls alle vier Wochen neu; wenn er sinkt, verschieben sich deine Zonen.

“Der Puls steigt bei Hitze, mit Koffein und nach schlechtem Schlaf; werd langsamer, um im Bereich zu bleiben.”

COACHING-TIPPS

- Die meisten laufen ihre lockeren Tage zu hart. Langsamer ist der Sinn der Sache.
- Rechne damit, dass dein Ruhepuls sinkt und dein Zone-2-Tempo sich innerhalb von 6–8 Wochen verbessert.
- Krafttraining zweimal pro Woche schützt Muskeln und Knochen neben deinem Cardio.
- Versorg lange Einheiten über 75 Minuten mit Wasser und etwas Kohlenhydraten.
- Die kardiorespiratorische Fitness ist einer der stärksten Prädiktoren für langfristige Gesundheit. Beständigkeit schlägt Intensität.

KAPITEL 03

Das Programm

Zwölf Wochen lockere aerobe Grundlage und eine harte
Einheit pro Woche, für langfristige Gesundheit

So fühlt sich Zone 2 an

“Wenn du in ganzen Sätzen sprechen kannst,
aber lieber nicht singen würdest, bist du in Zone
2.”

Zone 2 ist gleichmäßige aerobe Arbeit knapp unter dem Punkt, an dem die Atmung spürbar schwerer wird. Sie baut die Mitochondrien und Kapillaren auf, die jede andere Art von Fitness leichter machen, und ist locker genug, um sie an den meisten Tagen zu wiederholen. Deine Werte unten stammen aus der Tanaka-Formel für die maximale Herzfrequenz, mit deinem Ruhepuls, wenn du ihn angegeben hast.

ZONE	BPM	SO FÜHLT ES SICH AN
Zone 1 • Regeneration	120–131	Sehr locker, Aufwärmen und Erholungstage
Zone 2 • aerobe Grundlage	131–143	Gleichmäßig, Unterhaltung möglich, Nasenatmung geht
Zone 4 • 4×4-Intervalle	160–171	Hart; nur ein paar Worte am Stück

Dein 12-Wochen-Plan

WOCHE	PHASE	MINUTEN	4 × 4
1	Grundlage	90 min	—
2	Grundlage	100 min	—
3	Grundlage	115 min	—
4	Deload	95 min	—
5	Aufbau	135 min	Ja
6	Aufbau	145 min	Ja
7	Aufbau	160 min	Ja

WOCHE	PHASE	MINUTEN	4×4
8	Deload	125 min	—
9	Spitze	180 min	Ja
10	Spitze	180 min	Ja
11	Spitze	180 min	Ja
12	Deload	135 min	—

03

Das norwegische 4×4

Vier 4-Minuten-Intervalle bei 85–95 % der maximalen Herzfrequenz mit 3 Minuten lockerer Erholung. In einer Studie von 2007 verbesserte dieses Format die VO2max stärker als dieselbe Arbeit in moderatem, gleichmäßigem Tempo.

- Das erste Intervall sollte sich kontrolliert anfühlen, das letzte hart, aber machbar.
- Der Puls hinkt hinterher: Beurteile die erste Minute jedes Intervalls nach der Atmung, nicht nach der Uhr.
- Nimm Rad, Ruderergometer oder einen Hügel, wenn hartes Laufen deinen Gelenken wehtut.

04

Die richtige Sportart wählen

- Gehen: Steigung oder eine Gewichtsweste ergänzen, wenn flaches Gehen dich nicht mehr in Zone 2 bringt.
- Laufen: Zone 2 ist meist viel langsamer, als du denkst; geh die Hügel hoch, um im Bereich zu bleiben.
- Rad: der einfachste Weg, bei langen Einheiten einen gleichmäßigen Puls zu halten, und am gelenkschonendsten.
- Ruderergometer: Schlagzahl um 18–22 halten und mit den Beinen antreiben.

05

Wenn das passiert, mach das

Wenn dein Puls beim Laufen über Zone 2 schießt	Dann geh die Hügel hoch oder wechsel aufs Rad; dein Zone-2-Tempo verbessert sich innerhalb von Wochen
Wenn Uhr und Sprechtest nicht übereinstimmen	Dann vertrau dem Sprechtest und prüf den Gurt; Handgelenksensoren werden ungenau
Wenn dich das 4×4 tagelang platt macht	Dann verkürz jedes Intervall auf 3 Minuten und behalt die Erholungsphasen
Wenn dein Ruhepuls 5+ Schläge höher ist als sonst	Dann mach einen lockeren Tag oder Pause; du bist nicht erholt oder wirst krank
Wenn du wenig Zeit hast	Dann mach am Wochenende eine lange Einheit und unter der Woche kurze
Wenn du Brustschmerzen, Schwächegefühl oder einen unregelmäßigen Puls spürst	Dann hör auf und hol dir ärztliche Hilfe

06

Glossar

RPE	Rate of Perceived Exertion: wie anstrengend sich ein Satz auf einer Skala von 1–10 anfühlt. 10 ist alles gegeben, 7 heißt, etwa drei Wiederholungen wären noch möglich gewesen.
Wiederholungen in Reserve	Wie viele saubere Wiederholungen du noch geschafft hättest, als du den Satz beendet hast. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Drei Sätze mit je 8 bis 10 Wiederholungen. Wähl ein Gewicht, mit dem du den Bereich mit sauberer Technik erreichst.
Deload	Eine leichtere Woche mit weniger Volumen oder Last, meist alle 4–6 Wochen, damit sich der Körper erholen und anpassen kann.
Progressive Überlastung	Das Training mit der Zeit schrittweise schwerer machen, mit mehr Gewicht, Wiederholungen oder Sätzen, damit du dich weiter verbesserst.
Doppelte Progression	Erst Wiederholungen steigern, bis alle Sätze das obere Ende des Bereichs erreichen, dann Gewicht erhöhen und wieder unten anfangen.
Zone 2 / lockeres Tempo	Eine entspannte Belastung, bei der du in ganzen Sätzen reden kannst. Sie baut die aerobe Grundlage auf und hilft der Erholung.
Schwelle	Das härteste Tempo, das du etwa eine Stunde halten kannst; fühlt sich angenehm hart an, nur noch ein paar Worte am Stück.

Tempolauf / Intervall	Tempolauf: anhaltendes, gleichmäßig hartes Laufen. Intervall: kürzere schnelle Abschnitte mit Erholung dazwischen.
TDEE	Gesamtenergieumsatz pro Tag: die Kalorien, die du an einem Tag verbrauchst, inklusive Training und Alltagsbewegung.
Eiweiß pro kg	Tägliches Eiweiß bezogen auf das Körpergewicht, z. B. bedeuten 1,6 g/kg 112 g bei 70 kg Körpergewicht.
Ballaststoffziel	Ziel sind etwa 25–30 g Ballaststoffe pro Tag aus Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten.



KAPITEL 04

Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

WOCHE

Grundlage

01

90 Minuten Zone 2 diese Woche · 131–143 bpm

WOCHE AB _____

- ☐ Zone 2: 25 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zone 2: 25 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zone 2: 25 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zone 2: 25 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zweimal diese Woche: 20 Minuten Ganzkörper-Krafttraining

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Grundlage

02

100 Minuten Zone 2 diese Woche · 131–143 bpm

WOCHE AB _____

- ☐ Zone 2: 25 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zone 2: 25 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zone 2: 25 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zone 2: 25 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zweimal diese Woche: 20 Minuten Ganzkörper-Krafttraining

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Grundlage

03

115 Minuten Zone 2 diese Woche · 131–143 bpm

WOCHE AB _____

- ☐ Zone 2: 30 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zone 2: 30 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zone 2: 30 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Lange Zone 2: 49 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zweimal diese Woche: 20 Minuten Ganzkörper-Krafttraining

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Deload

04

95 Minuten Zone 2 diese Woche · 131–143 bpm

WOCHE AB _____

- ☐ Zone 2: 25 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zone 2: 25 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zone 2: 25 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Lange Zone 2: 46 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zweimal diese Woche: 20 Minuten Ganzkörper-Krafttraining

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Aufbau

05

135 Minuten Zone 2 diese Woche · 131–143 bpm

WOCHE AB _____

- ☐ Zone 2: 45 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zone 2: 45 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Lange Zone 2: 68 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Norwegisches 4×4: 10 Min. locker, dann 4 × (4 Min. bei 160–171 bpm + 3 Min. locker), 5 Min. locker
- ☐ Zweimal diese Woche: 20 Minuten Ganzkörper-Krafttraining

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Aufbau

06

145 Minuten Zone 2 diese Woche · 131–143 bpm

WOCHE AB _____

- ☐ Zone 2: 50 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zone 2: 50 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Lange Zone 2: 75 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Norwegisches 4×4: 10 Min. locker, dann 4 × (4 Min. bei 160–171 bpm + 3 Min. locker), 5 Min. locker
- ☐ Zweimal diese Woche: 20 Minuten Ganzkörper-Krafttraining

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Aufbau

07

160 Minuten Zone 2 diese Woche · 131–143 bpm

WOCHE AB _____

- ☐ Zone 2: 55 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zone 2: 55 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Lange Zone 2: 82 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Norwegisches 4×4: 10 Min. locker, dann 4 × (4 Min. bei 160–171 bpm + 3 Min. locker), 5 Min. locker
- ☐ Zweimal diese Woche: 20 Minuten Ganzkörper-Krafttraining

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Deload

08

125 Minuten Zone 2 diese Woche · 131–143 bpm

WOCHE AB _____

- ☐ Zone 2: 30 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zone 2: 30 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zone 2: 30 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Lange Zone 2: 59 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zweimal diese Woche: 20 Minuten Ganzkörper-Krafttraining

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Spitze

09

180 Minuten Zone 2 diese Woche · 131–143 bpm

WOCHE AB _____

- ☐ Zone 2: 60 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zone 2: 60 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Lange Zone 2: 90 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Norwegisches 4×4: 10 Min. locker, dann 4 × (4 Min. bei 160–171 bpm + 3 Min. locker), 5 Min. locker
- ☐ Zweimal diese Woche: 20 Minuten Ganzkörper-Krafttraining

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Spitze

10

180 Minuten Zone 2 diese Woche · 131–143 bpm

WOCHE AB _____

- ☐ Zone 2: 60 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zone 2: 60 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Lange Zone 2: 90 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Norwegisches 4×4: 10 Min. locker, dann 4 × (4 Min. bei 160–171 bpm + 3 Min. locker), 5 Min. locker
- ☐ Zweimal diese Woche: 20 Minuten Ganzkörper-Krafttraining

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Spitze

11

180 Minuten Zone 2 diese Woche · 131–143 bpm

WOCHE AB _____

- ☐ Zone 2: 60 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Zone 2: 60 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Lange Zone 2: 90 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131–143 bpm
- ☐ Norwegisches 4×4: 10 Min. locker, dann 4 × (4 Min. bei 160–171 bpm + 3 Min. locker), 5 Min. locker
- ☐ Zweimal diese Woche: 20 Minuten Ganzkörper-Krafttraining

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Deload

12

135 Minuten Zone 2 diese Woche · 131-143 bpm

WOCHE AB _____

- ☐ Zone 2: 35 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131-143 bpm
- ☐ Zone 2: 35 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131-143 bpm
- ☐ Zone 2: 35 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131-143 bpm
- ☐ Lange Zone 2: 72 Min. Gehen, Rad oder Ruderergometer nach Wahl bei 131-143 bpm
- ☐ Zweimal diese Woche: 20 Minuten Ganzkörper-Krafttraining

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst



Protokolle

PROTOKOLLE

Cardio-Protokoll

DATUM	EINHEIT	MINUTEN	Ø PULS	NOTIZEN

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

QUELLEN

1. Tanaka, Monahan & Seals (2001) Age-predicted maximal heart rate revisited. J Am Coll Cardiol
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11153730/>
2. Helgerud et al. (2007) Aerobic high-intensity intervals improve VO2max more than moderate training. Med Sci Sports Exerc
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17414804/>
3. Mandsager et al. (2018) Association of cardiorespiratory fitness with long-term mortality among adults undergoing exercise treadmill testing. JAMA Netw Open
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30646252/>
4. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Kleine, wiederholte, ehrliche
Schritte. Das ist das ganze
Geheimnis.

Für dich erstellt am 19. Oktober 2026

Dieses Journal ist persönlich für die Käuferin oder den Käufer. Bitte nicht weitergeben.

Kilopace · kilopace.com