



Træningsplan til fedtforbrænding

Denne træningsplan er først og fremmest rettet mod - begyndere, som ønsker at øge deres kondition og tabe sig på en sund måde. Belastningerne er moderate og kan hurtig indstilles på de fleste crosstrainere.

1. uge: 3 enheder à 35 minutter

Dag	Varighed	Øvelse	Jeg følger mig ...
	5 minutter	Warm-up ved ca. 40% af maksPuls ved ca. 55% af HFmax cool - down	☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	25 minutter		☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	5 minutter		☺ ☺ ☹ ☹ ☹

2. uge: 3 enheder à 35 minutter

Dag	Varighed	Øvelse	Jeg følger mig ...
	5 minutter	Warm-up ved ca. 40% af maksPuls ved ca. 55% af maksPuls ved maks. 70 - 75% af maksPuls ved ca. 55% af maksPuls cool - down	☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	10 minutter		☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	5 minutter		☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	10 minutter	☺ ☺ ☹ ☹ ☹	☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	5 minutter	☺ ☺ ☹ ☹ ☹	☺ ☺ ☹ ☹ ☹

3. uge: 3 enheder à 40 minutter

Dag	Varighed	Øvelse	Jeg følger mig ...
	5 minutter	Warm-up ved ca. 40% af maksPuls ved ca. 55% af maksPuls ved maks. 70 - 75% af maksPuls ved ca. 55% af maksPuls cool - down	☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	10 minutter		☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	10 minutter		☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	10 minutter	☺ ☺ ☹ ☹ ☹	☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	5 minutter	☺ ☺ ☹ ☹ ☹	☺ ☺ ☹ ☹ ☹

4. uge: 3 enheder à 50 minutter

Dag	Varighed	Øvelse	Jeg følger mig ...
	5 minutter	Warm-Up ved ca. 40% af maksPuls ved ca. 55% af maksPuls ved maks. 70 - 75% af maksPuls ved ca. 55% af maksPuls cool - down	☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	15 minutter		☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	10 minutter		☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	15 minutter	☺ ☺ ☹ ☹ ☹	☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	5 minutter	☺ ☺ ☹ ☹ ☹	☺ ☺ ☹ ☹ ☹