



Trainingsplan für Fettverbrennung

Dieser Trainingsplan richtet sich vor allem an Trainings - Einsteiger, die ihre Ausdauer verbessern und gesund abnehmen wollen. Die Belastungen sind moderat und lassen sich bei fast allen gängigen Crosstrainern ganz schnell auswählen.

1. Woche: 3 Einheiten à 35 Minuten

Tag	Dauer	Übung	Ich fühle mich ...
	5 Minuten	Warm-Up bei ca. 40% der HFmax bei ca. 55% der HFmax Cool - Down	☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	25 Minuten		☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	5 Minuten		☺ ☺ ☹ ☹ ☹

2. Woche: 3 Einheiten à 35 Minuten

Tag	Dauer	Übung	Ich fühle mich ...
	5 Minuten	Warm-Up bei ca. 40% der HFmax bei ca. 55% der HFmax bei max. 70 - 75% der HFmax bei ca. 55% der HFmax Cool - Down	☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	10 Minuten		☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	5 Minuten		☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	10 Minuten		☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	5 Minuten		☺ ☺ ☹ ☹ ☹

3. Woche: 3 Einheiten à 40 Minuten

Tag	Dauer	Übung	Ich fühle mich ...
	5 Minuten	Warm-Up bei ca. 40% der HFmax bei ca. 55% der HFmax bei max. 70 - 75% der HFmax bei ca. 55% der HFmax Cool - Down	☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	10 Minuten		☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	10 Minuten		☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	10 Minuten		☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	5 Minuten		☺ ☺ ☹ ☹ ☹

4. Woche: 3 Einheiten à 50 Minuten

Tag	Dauer	Übung	Ich fühle mich ...
	5 Minuten	Warm-Up bei ca. 40% der HFmax bei ca. 55% der HFmax bei max. 70 - 75% der HFmax bei ca. 55% der HFmax Cool - Down	☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	15 Minuten		☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	10 Minuten		☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	15 Minuten		☺ ☺ ☹ ☹ ☹
	5 Minuten		☺ ☺ ☹ ☹ ☹