



Trainingsplan für Fitness - Training

Beim Fitness - Training auf dem Crosstrainer nehmen Sie nicht nur ab, Sie steigern auch Ihre aerobe Ausdauer. Damit sind längere Einheiten für Sie bald kein Problem mehr und Sie werden auch bald feststellen, dass Sie höhere Geschwindigkeiten mühelos meistern.

1. Woche: 3 - 4 Einheiten à 45 Minuten

Tag	Dauer	Übung	Ich fühle mich ...
	5 Minuten	Warm-Up bei ca. 40% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	10 Minuten	bei ca. 60% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	15 Minuten	bei max. 70 - 75% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	10 Minuten	bei ca. 55% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	5 Minuten	Cool - Down	☹️ 😊 😐 😞 ☹️

2. Woche: 3 - 4 Einheiten à 45 Minuten

Tag	Dauer	Übung	Ich fühle mich ...
	5 Minuten	Warm-Up bei ca. 40% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	5 Minuten	bei ca. 60% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	10 Minuten	bei max. 70 - 75% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	5 Minuten	bei 80 - 90% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	10 Minuten	bei max. 70 - 75% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	5 Minuten	bei ca. 55% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	5 Minuten	Cool - Down	☹️ 😊 😐 😞 ☹️

3. Woche: 3 - 4 Einheiten à 55 Minuten

Tag	Dauer	Übung	Ich fühle mich ...
	5 Minuten	Warm-Up bei ca. 40% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	5 Minuten	bei ca. 60% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	15 Minuten	bei 70 - 80% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	5 Minuten	bei 80 - 90% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	15 Minuten	bei max. 70 - 80% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	5 Minuten	bei ca. 55% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	5 Minuten	Cool - Down	☹️ 😊 😐 😞 ☹️

4. Woche: 3 - 4 Einheiten à 60 Minuten

Tag	Dauer	Übung	Ich fühle mich ...
	5 Minuten	Warm-Up bei ca. 40% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	5 Minuten	bei 65 - 75% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	15 Minuten	bei 75 - 80% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	10 Minuten	bei 80 - 90% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	15 Minuten	bei max. 75 - 80% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	5 Minuten	bei 65 - 75% der HFmax	☹️ 😊 😐 😞 ☹️
	5 Minuten	Cool - Down	☹️ 😊 😐 😞 ☹️