



# FAT-BURNING CARDIOTRAINING

## 4-WOCHEN WORKOUTPLAN

### Trainingsplan 1. Woche: 3 Einheiten

#### Aufbau der Einheiten:

5 Minuten: Aufwärmen

5 Minuten: max. HF von 50-60%

5 Minuten: max. HF von 55-65%

5 Minuten: max. HF von 50-60%

5 Minuten: max. HF von 55-65%

5 Minuten: max. HF von 50-60%

5 Minuten: Auslaufen

### Trainingsplan 2. Woche: 3 Einheiten

#### Aufbau der Einheiten:

5 Minuten: Aufwärmen

5 Minuten: max. HF von 50-60%

5 Minuten: max. HF von 55-65%

5 Minuten: max. HF von 60-70%

5 Minuten: max. HF von 55-65%

5 Minuten: max. HF von 50-60%

5 Minuten: Auslaufen

### Trainingsplan 3. Woche: 3 Einheiten

#### Aufbau der Einheiten:

5 Minuten: Aufwärmen

5 Minuten: max. HF von 50-60%

5 Minuten: max. HF von 55-65%

5 Minuten: max. HF von 60-70%

5 Minuten: max. HF von 65-75%

5 Minuten: max. HF von 60-70%

5 Minuten: max. HF von 55-65%

5 Minuten: max. HF von 50-60%

5 Minuten: Auslaufen

### Trainingsplan 4. Woche: 3 Einheiten

#### Aufbau der Einheiten:

5 Minuten: Aufwärmen

5 Minuten: max. HF von 50-60%

5 Minuten: max. HF von 60-70%

5 Minuten: max. HF von 70-80%

5 Minuten: max. HF von 60-70%

5 Minuten: max. HF von 50-60%

5 Minuten: Auslaufen