

# TRAININGSPLAN

## CROSSTRAINER

2 bis 3 Mal pro Woche sollten Sie auf Ihrem Crosstrainer trainieren, um Ihre Ausdauer spürbar zu verbessern. Ihr Puls sollte in den ersten Wochen nach einer Warm-up-Phase bei ungefähr 110 bis 140 S/Min liegen. Danach trainieren Sie mit einem höheren Puls intensiver. In den ersten Wochen Ihres Trainings können Sie abwechselnd die festen und die beweglichen Griffe nutzen, um sich an das Training auf dem neuen Fitnessgerät zu gewöhnen. In der Cool-down-Phase senken Sie Ihre Herzfrequenz langsam wieder ab.

### 1. Phase: Woche 1-4

Mo/Mi/Sa: 15-20 Min. Dauermethode  
(Herzfrequenz (HF) 110-140 Schläge/Minuten)

### 2. Phase: Woche 5-8

Mo/Mi/Sa: 20-30 Min. Dauermethode  
(HF 120-160 S/Min)

### 3. Phase: Woche 9-12

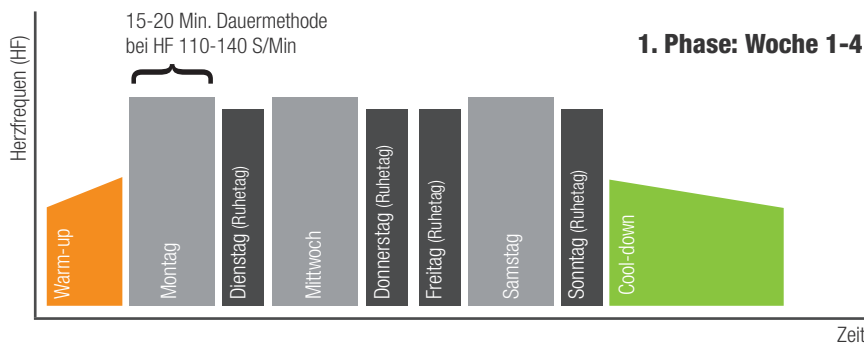
Mo/Mi/Sa: 30-40 Min. Dauermethode; Tempowechsel  
(HF 120-160 S/Min)



Ausdauertraining hilft Ihnen beim Abschalten! Es beruhigt die Psyche, baut Stress ab und wirkt entspannend. Die beste Alternative nach einem stressigen Tag.



Des Weiteren können Sie Ihr Ausdauertraining durch Übungen mit eigenem Körpergewicht ergänzen, z.B. Ausfallschritt, Unterarmstütz oder Seitstütz.



## ZUR SELBSTKONTROLLE

Ihr Gewicht:  **Start**   
**Ende**

|         |                             |                             |                             |                             |
|---------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| PHASE 1 | 1. Woche                    | 2. Woche                    | 3. Woche                    | 4. Woche                    |
|         | Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So. | Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So. | Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So. | Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So. |
| PHASE 2 | 5. Woche                    | 6. Woche                    | 7. Woche                    | 8. Woche                    |
|         | Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So. | Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So. | Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So. | Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So. |
| PHASE 3 | 9. Woche                    | 10. Woche                   | 11. Woche                   | 12. Woche                   |
|         | Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So. | Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So. | Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So. | Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So. |