

Crosstrainer Trainingsplan

Anfänger



FITZUHAUSE

Erster Monat

Woche	1	2	3	4
Trainingstage	2x (mind. 2 Tage Pause zwischen den Einheiten)	2x (mind. 2 Tage Pause zwischen den Einheiten)	3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten)	3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten)
Trainingszeit	15 Min.	15 Min.	20 Min.	20 Min.
Trainingspuls (% des Maximalpuls)	50%	50%	50%	55%
Widerstand/Wattzahl (zum eintragen)				

* Die Trainingsintensität (Wattzahl, Widerstandsstufe) wird so gesteigert, dass der Trainingspuls erreicht wird.

Zweiter Monat

Woche	1	2	3	4
Trainingstage	3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten)	3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten)	3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten)	3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten)
Trainingszeit	20 Min.	20 Min.	25 Min.	25 Min.
Trainingspuls (% des Maximalspulses)	60%	60%	60%	60%
Widerstand /Wattzahl (zum eintragen)				

Dritter Monat

Woche	1	2	3	4
Trainingstage	3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten)	3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten)	3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten)	3x (mind. 1 Tag Pause zwischen den Einheiten)
Trainingszeit	25 Min.	25 Min.	30 Min.	30 Min.
Trainingspuls (% des Maximalspulses)	65%	65%	65%	65%
Widerstand /Wattzahl				

