

# Crosstrainer Trainingsplan

## Anfänger



FITZUHAUSE

### Erster Monat

Woche	1	2	3	4
<b>Trainingstage</b>	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)
<b>Trainingszeit</b>	15 Min.	15 Min.	20 Min.	20 Min.
<b>Trainingspuls</b> (% des Maximalpuls)	50%	50%	50%	55%
<b>Widerstand/Wattzahl</b> (zum eintragen)				

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

## Zweiter Monat

Woche	1	2	3	4
<b>Trainingstage</b>	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)
<b>Trainingszeit</b>	20 Min.	20 Min.	25 Min.	25 Min.
<b>Trainingspuls</b> (% des Maximalpulses)	60%	60%	60%	60%
<b>Widerstand /Wattzahl</b> (zum eintragen)				

## Dritter Monat

Woche	1	2	3	4
<b>Trainingstage</b>	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)
<b>Trainingszeit</b>	25 Min.	25 Min.	30 Min.	30 Min.
<b>Trainingspuls</b> (% des Maximalpulses)	65%	65%	65%	65%
<b>Widerstand /Wattzahl</b>				

