

Crosstrainer Trainingsplan Anfänger

Trainingsdauer	30 Minuten	
Trainings-Häufigkeit	3-4 Mal pro Woche	
Zeit [Minute, von bis]	Tretwiderstand	Nähere Beschreibung
0- 5	Stufe 2	Langsames Aufwärmen
6-10	Stufe 6	Vorwärtsbewegung
11-15	Stufe 6	Rückwärtsbewegung
16- 20	Stufe 4	Sprint
21- 25	Stufe 7	Vorwärtsbewegung
26- 30	Stufe 2	Langsames Auslaufen

Anmerkung:

Bei dieser Trainingseinheit sollte es problemlos möglich sein sich zu unterhalten und auch der Puls sollte keine dramatischen Höhen erreichen. Wenn Du nach Jahren zum ersten Mal wieder Sport treibst, kannst Du das Rückwärtslaufen in den ersten Wochen auslassen, um zuerst wieder ein Gefühl zu entwickeln, wie Dein Körper eine Überanstrengung signalisiert.