

## Crosstrainer Trainingsplan Fettverbrennung & Abnehmen

<b>Trainingsdauer</b>	45 Minuten	
<b>Trainings-Häufigkeit</b>	2-3 Mal pro Woche	
<b>Zeit [Minute, von bis]</b>	<b>Tretwiderstand</b>	<b>Nähere Beschreibung</b>
0- 5	Stufe 2	Langsames Aufwärmen
6-10	Stufe 6	Vorwärtsbewegung ohne Verwendung der Arme
11-15	Stufe 7	Sprint
16- 20	Stufe 6	Vorwärtsbewegung
21- 25	Stufe 7	Rückwärtsbewegung
26- 30	Stufe 6	Vorwärtsbewegung
31-35	Stufe 7	Sprint
36-40	Stufe 6	Vorwärtsbewegung ohne Verwendung der Arme
41-45	Stufe 3	Langsames Auslaufen

### Anmerkung:

Für einen gezielten Fettabbau ist es wichtig mehr als 30 Minuten zu trainieren. Erst dann wird die Fettverbrennung wirklich effektiv angekurbelt. Wichtig ist bei dieser Trainingseinheit zuvor bereits das Training für Anfänger durchlaufen zu haben, um sich bei den Rückwärtsbewegungen ebenfalls sicher zu fühlen. Die Aufnahme von Flüssigkeit sollte ebenfalls nicht vernachlässigt werden. Eine Flasche Wasser sollte sich daher immer in greifbarer Nähe befinden.

Wenn du dieses Training einfach doppelt machst (ein zweites Mal Aufwärmen ist nicht nötig), kannst du es zur Verbesserung deines Fettstoffwechsels einsetzen.