

## Crosstrainer Trainingsplan Fortgeschrittene

<b>Trainingsdauer</b>	35 Minuten	
<b>Trainings-Häufigkeit</b>	3-4 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
11-15	Stufe 6	Vorwärtsbewegung ohne Verwendung der Arme
16- 20	Stufe 6	Rückwärtsbewegung
21- 25	Stufe 7	Sprint
26- 30	Stufe 6	Vorwärtsbewegung
31-35	Stufe 3	Langsames Auslaufen

### Anmerkung:

Diese Trainingseinheit kann mehrmals pro Woche oder auch jeden Tag absolviert werden. Wichtig ist es bei diesem Training etwas Wasser oder auch isotonische Getränke zur Verfügung zu haben. Der ideale Zeitpunkt zum Trinken ist jeweils zwischen den Wechseln. Wer die Intensität des Trainings noch steigern möchte, kann den Widerstand erhöhen oder mit kürzeren Abständen noch mehr Wechsel in den Trainingsplan einbauen.