

## *Crosstrainer Trainingsplan zum Abnehmen - Woche 1*

	Abschnitt	Dauer	Beschreibung	HFmax	Bewertung
<b>Training 1</b>	1	5 Minuten	Aufwärmphase	40 %	
"Easy"	2	20 Minuten	Trainingsphase	60 % - 70 %	
Dauer: 30 Minuten	3	5 Minuten	Auslaufen	30 %	
<b>Training 2</b>	1	5 Minuten	Aufwärmphase	40 %	
"Intervall"	2	4 Minuten	Trabphase	50 %	
Dauer: 25 Minuten	3	1 Minute	Belastungsphase	70 %	
	4	4 Minuten	Trabphase	50 %	
	5	1 Minute	Belastungsphase	70 %	
	6	4 Minuten	Trabphase	50 %	
	7	1 Minute	Belastungsphase	70 %	
	8	5 Minuten	Auslaufen	30 %	
<b>Training 3</b>	1	5 Minuten	Aufwärmphase	40 %	
"Easy"	2	20 Minuten	Trainingsphase	60 % - 70 %	
Dauer: 30 Minuten	3	5 Minuten	Auslaufen	30 %	

## *Crosstrainer Trainingsplan zum Abnehmen - Woche 2*

	Abschnitt	Dauer	Beschreibung	HFmax	Bewertung
<b>Training 1</b>	1	5 Minuten	Aufwärmphase	40 %	
"Easy"	2	30 Minuten	Trainingsphase	60 % - 70 %	
Dauer: 40 Minuten	3	5 Minuten	Auslaufen	30 %	
<b>Training 2</b>	1	5 Minuten	Aufwärmphase	40 %	
"Intervall"	2	4 Minuten	Trabphase	50 %	
Dauer: 30 Minuten	3	1 Minute	Belastungsphase	70 %	
	4	4 Minuten	Trabphase	50 %	
	5	1 Minute	Belastungsphase	70 %	
	6	4 Minuten	Trabphase	50 %	
	7	1 Minute	Belastungsphase	70 %	
	8	4 Minuten	Trabphase	50 %	
	9	1 Minute	Belastungsphase	70 %	
	10	5 Minuten	Auslaufen	30 %	
<b>Training 3</b>	1	5 Minuten	Aufwärmphase	40 %	
"Fatburn"	2	20 Minuten	Trainingsphase	60 % - 70 %	
Dauer: 40 Minuten	3	10 Minuten	Trainingsphase	50 %	
	4	5 Minuten	Auslaufen	30 %	

## *Crosstrainer Trainingsplan zum Abnehmen - Woche 3*

	Abschnitt	Dauer	Beschreibung	HFmax	Bewertung
<b>Training 1</b>	1	5 Minuten	Aufwärmphase	40 %	
"Easy"	2	40 Minute	Trainingsphase	60 % - 70 %	
Dauer: 50 Minuten	3	5 Minuten	Auslaufen	30 %	
<b>Training 2</b>	1	5 Minuten	Aufwärmphase	40 %	
"Intervall"	2	4 Minuten	Trabphase	50 %	
Dauer: 32 Minuten	3	1,5 Minute	Belastungsphase	70 %	
	4	4 Minuten	Trabphase	50 %	
	5	1,5 Minute	Belastungsphase	70 %	
	6	4 Minuten	Trabphase	50 %	
	7	1,5 Minute	Belastungsphase	70 %	
	8	4 Minuten	Trabphase	50 %	
	9	1,5 Minute	Belastungsphase	70 %	
	10	5 Minuten	Auslaufen	30 %	
<b>Training 3</b>	1	5 Minuten	Aufwärmphase	40 %	
"Fatburn"	2	25 Minuten	Trainingsphase	60 % - 70 %	
Dauer: 45 Minuten	3	10 Minuten	Trainingsphase	50 %	
	4	5 Minuten	Auslaufen	30 %	

## *Crosstrainer Trainingsplan zum Abnehmen - Woche 4*

	Abschnitt	Dauer	Beschreibung	HFmax	Bewertung
<b>Training 1</b>	1	5 Minuten	Aufwärmphase	40 %	
"Easy"	2	40 Minute	Trainingsphase	60 % - 70 %	
Dauer: 50 Minuten	3	5 Minuten	Auslaufen	30 %	
<b>Training 2</b>	1	5 Minuten	Aufwärmphase	40 %	
"Intervall"	2	4 Minuten	Trabphase	50 %	
Dauer: 32 Minuten	3	1,5 Minute	Belastungsphase	70 %	
	4	4 Minuten	Trabphase	50 %	
	5	1,5 Minute	Belastungsphase	70 %	
	6	4 Minuten	Trabphase	50 %	
	7	1,5 Minute	Belastungsphase	70 %	
	8	4 Minuten	Trabphase	50 %	
	9	1,5 Minute	Belastungsphase	70 %	
	10	5 Minuten	Auslaufen	30 %	
<b>Training 3</b>	1	5 Minuten	Aufwärmphase	40 %	
"Fatburn"	2	25 Minuten	Trainingsphase	60 % - 70 %	
Dauer: 45 Minuten	3	10 Minuten	Trainingsphase	50 %	
	4	5 Minuten	Auslaufen	30 %	