

## Intervalltraining und der richtige Crosstrainer Trainingsplan

### 1. Woche 3 Einheiten a 35 Minuten

5 Minuten Aufwärmphase 40% des Maximalpuls (HFmax)

25 Minuten 55% des Maximalpuls (HFmax)

5 Minuten Cool-Down Phase

### 2. Woche 3 Einheiten a 35 Minuten

5 Minuten Aufwärmphase 40% des Maximalpuls (HFmax)

10 Minuten 55% des Maximalpuls (HFmax)

5 Minuten 70-75% des Maximalpuls (HFmax)

10 Minuten 55% des Maximalpuls (HFmax)

5 Minuten Cool-Down Phase

### 3. Woche 3 Einheiten a 40 Minuten

5 Minuten Aufwärmphase 40% des Maximalpuls (HFmax)

10 Minuten 55% des Maximalpuls (HFmax)

10 Minuten 70-75% des Maximalpuls (HFmax)

10 Minuten 55% des Maximalpuls (HFmax)

5 Minuten Cool-Down Phase

### 4. Woche 3 Einheiten a 50 Minuten

5 Minuten Aufwärmphase 40% des Maximalpuls (HFmax)

15 Minuten 55% des Maximalpuls (HFmax)

10 Minuten 70-75% des Maximalpuls (HFmax)

15 Minuten 55% des Maximalpuls (HFmax)

5 Minuten Cool-Down Phase