

# Laufband- Trainingsplan

## Einsteiger:innen

Tag	Workout
Montag	Ruhetag
Dienstag	30-45 Min. Grundlagen-Ausdauer bei ca. 70 % deiner max. Herzfrequenz
Mittwoch	<a href="#">Regeneration (z. B. Yoga)</a>
Donnerstag	30 Min. Intervall-Training
Freitag	Ruhetag
Samstag	30-45 Min. Grundlagen-Ausdauer bei ca. 80 % deiner max. Herzfrequenz
Sonntag	leichtes Krafttraining

## Fortgeschrittene

Tag	Workout
Montag	Ruhetag
Dienstag	45-60 Min. Grundlagen-Ausdauer bei ca. 70 % deiner max. Herzfrequenz
Mittwoch	<a href="#">Regeneration (z. B. Yoga)</a>
Donnerstag	<a href="#">30-45 Min. H.I.I.T-Workout</a>
Freitag	Ruhetag
Samstag	45-60 Min. Grundlagen-Ausdauer bei ca. 80 % deiner max. Herzfrequenz
Sonntag	leichtes Krafttraining

## H.I.I.T-Laufband

Steigung	Dauer	Pause	km/h	Wiederholung
1%	2 Min.	15 Sek.	10	X
2%	1 Min.	15 Sek.	10	X
3%	45 Sek.	15 Sek.	11	X
3%	30 Sek.	X	11	X
<b>1 Minute Pause</b>				
10%	1 Min.	1 Min.	11	3x
5%	30 Sek.	30 Sek.	13	2x
<b>1 Minute Pause</b>				
3%	20 Sek.	40 Sek.	14	4x
3%	20 Sek.	10 Sek.	14	4x
<b>1 Minute Pause</b>				
3%	15 Sek.	15 Sek.	14	4x

**VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!**  
**DEINE FITNESS FIRST CREW**