

Laufband- Trainingsplan

Einsteiger:innen

Tag	Workout
Montag	Ruhetag
Dienstag	30-45 Min. Grundlagen-Ausdauer bei ca. 70 % deiner max. Herzfrequenz
Mittwoch	Regeneration (z. B. Yoga)
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	Regeneration (z. B. Yoga)
Donnerstag	30-45 Min. H.I.I.T-Workout
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
1 Minute Pause				
10%	1 Min.	1 Min.	11	3x
5%	30 Sek.	30 Sek.	13	2x
1 Minute Pause				
3%	20 Sek.	40 Sek.	14	4x
3%	20 Sek.	10 Sek.	14	4x
1 Minute Pause				
3%	15 Sek.	15 Sek.	14	4x

VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!
DEINE FITNESS FIRST CREW