

## **TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER - STAIRMASTER**

<b>ÜBUNGEN</b>	<b>DAUER</b>
<u>Aufwärmen</u> (langsam + locker bergauf gehen)	2 Min.
1 Stufe auslassen (Geschwindigkeit erhöhen)	2 Min.
Sprint (Geschwindigkeit stark erhöhen)	30 Sek.
Kurze Pause	30 Sek.
Seitlich hochsteigen (bei niedrigem Tempo)	1 Min. pro Bein
Sprint (Geschwindigkeit stark erhöhen)	30 Sek.
Kurze Pause	30 Sek.
Rückwärtslaufen (bei niedrigem Tempo)	2 Min.
Sprint (Geschwindigkeit stark erhöhen)	30 Sek.
Kurze Pause	30 Sek.
Kickbacks (bei niedrigem Tempo)	2 Min.
Sprint (Geschwindigkeit stark erhöhen)	30 Sek.
Kurze Pause	30 Sek.
<u>Squat Jumps</u> (bei niedrigem Tempo)	1 Min.
Normale Jumps (bei niedrigem Tempo)	1 Min.
Sprint (Geschwindigkeit stark erhöhen)	1 Min.
Cool Down (langsam + locker Auslaufen)	3 Min.

**VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!**

**DEINE FITNESS FIRST CREW**