

# Crosstrainer Trainingsplan

Name

Startgewicht

Endgewicht

Vor dem Training **10 Minuten Warmup** mit Dehnübungen erleichtern den Einstieg in Ihr tägliches Workout

Notieren Sie jeden Tag zum Start Ihren Ruhepuls, später Ihre Laufdistanz (km) und den Trainingspuls gefolgt von einem

☺, ☹ oder 😊 um Ihren Trainingstag für sich selbst zu bewerten.

## 1. Monat

15 - 20 Minuten / Tag

## 2. Monat

20 - 30 Minuten / Tag

## 3. Monat

30 - 45 Minuten / Tag

1. Woche

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donerstag

Freitag

Samstag

2. Woche

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donerstag

Freitag

Samstag

3. Woche

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donerstag

Freitag

Samstag

4. Woche

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donerstag

Freitag

Samstag

INTERNATIONAL  
CROSSTRAINER  
FITNESS