

Trainingsplan für Anfänger

Hast du noch nie mit dem Laufband trainiert, aber möchtest mit diesem vielseitigen Fitnessgerät Gewicht verlieren? Der nachfolgende **Trainingsplan für Anfänger** hilft dir, deine Fitness zu verbessern und Kalorien zu verbrennen, ohne dich zu überfordern.

Tag	Trainingseinheit	Gesamtdauer
Montag	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up (5 min)• Intervalltraining: 6 km/h (30 min) 4 km/h (30 min) im Wechsel – 8 Wiederholungen• Cool-down (5 min)	ca. 20 Minuten
Mittwoch	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up (5 min)• Bergaufgehen: 3 % Steigung (20 min)• Cool-down (5 min)	ca. 30 Minuten
Freitag	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up (5 min)• schnelles Gehen: 3 % Steigung (20 min)• Cool-down (5 min)	ca. 30 Minuten