



Træningsplan til fitnessstræning

Når du laver fitnessstræning med en crosstrainer taber du dig ikke blot, men du øger også din aerob kondition. Dermed er længere træningsenheder snart ikke noget problem for dig mere og du vil opdage, at du kan sætte farten op uden problemer.

1. uge: 3 - 4 enheder à 45 minutter

Dag	Varighed	Øvelse	Jeg føler mig ...
	5 minutter	Warm-up ved ca. 40% af maksPuls ved ca. 60% af maksPuls ved maks. 70 - 75% af maksPuls ved ca. 55% af maksPuls cool - down	😊 😊 😐 😞 😡
	10 minutter		😊 😊 😐 😞 😡
	15 minutter		😊 😊 😐 😞 😡
	10 minutter		😊 😊 😐 😞 😡
	5 minutter		😊 😊 😐 😞 😡

2. uge: 3 - 4 enheder à 45 minutter

Dag	Varighed	Øvelse	Jeg føler mig ...
	5 minutter	Warm-up ved ca. 40% af maksPuls ved ca. 60% af maksPuls ved maks. 70 - 75% af maksPuls ved 80 - 90% af maksPuls ved maks. 70 - 75% af maksPuls ved ca. 55% af maksPuls cool - down	😊 😊 😐 😞 😡
	5 minutter		😊 😊 😐 😞 😡
	10 minutter		😊 😊 😐 😞 😡
	5 minutter		😊 😊 😐 😞 😡
	10 minutter		😊 😊 😐 😞 😡

3. uge: 3 - 4 enheder à 55 minutter

Dag	Varighed	Øvelse	Jeg føler mig ...
	5 minutter	Warm-up ved ca. 40% af maksPuls ved ca. 60% af maksPuls ved 70 - 80% af maksPuls ved 80 - 90% af maksPuls ved maks. 70 - 80% af maksPuls ved ca. 55% af maksPuls cool - down	😊 😊 😐 😞 😡
	5 minutter		😊 😊 😐 😞 😡
	15 minutter		😊 😊 😐 😞 😡
	5 minutter		😊 😊 😐 😞 😡
	15 minutter		😊 😊 😐 😞 😡

4. uge: 3 - 4 enheder à 60 minutter

Dag	Varighed	Øvelse	Jeg føler mig ...
	5 minutter	Warm-Up ved ca. 40% der maksPuls ved 65 - 75% af maksPuls ved 75 - 80% af maksPuls ved 80 - 90% af maksPuls ved maks. 75 - 80% af maksPuls ved 65 - 75% af maksPuls cool - down	😊 😊 😐 😞 😡
	5 minutter		😊 😊 😐 😞 😡
	15 minutter		😊 😊 😐 😞 😡
	10 minutter		😊 😊 😐 😞 😡
	15 minutter		😊 😊 😐 😞 😡