

Crosstrainer/Ellipsentrainer - Trainingsplan für Anfänger & Senioren (4 Wochen)

Ziel: Sanfter Einstieg, bessere Ausdauer und gelenkschonendes Training.

Woche 1 – Ankommen

- 3x pro Woche
- 10 Minuten pro Einheit
- Widerstand: sehr leicht
- Tempo: Ruhig und gleichmäßig
- Ziel: An das Gerät gewöhnen

Woche 2 – Langsam steigern

- 3x pro Woche
- 12–15 Minuten pro Einheit
- Widerstand: leicht
- Tempo: Etwas schneller, aber angenehm
- Optional: 1 Minute schneller, dann wieder langsamer

Woche 3 – Erste Intervalle

- 4x pro Woche
- 15–18 Minuten pro Einheit
- Widerstand: mittel
- Training:
 - 3 Minuten normales Tempo
 - 1 Minute schneller (leicht erhöhter Widerstand)
 - 3 Minuten langsam erholen
- Wiederholen, bis die Zeit vorbei ist

Woche 4 – Stabilisieren

- 4x pro Woche
- 20 Minuten pro Einheit
- Widerstand: mittel
- Tempo: Gleichmäßig und angenehm
- Ziel: Routine aufbauen und kleine Erfolge feiern

Wichtige Hinweise:

- Vorher und nachher je 2–3 Minuten locker aufwärmen/auslaufen.
- Auf den Körper hören, Pausen einlegen bei Unwohlsein.
- Ausreichend trinken.
- Lieber langsam steigern als überfordern.

Viel Spaß beim Training! 🚀