

Laufband Workout 2: Abnehmen – „Das Intervall-Training“

Ziel: Mehr Kalorien verbrennen und den Nachbrenneffekt nutzen.

Dauer: 25–35 Minuten, 3–4x pro Woche

Warm-up: 5 Minuten Gehen (5–6 km/h, Steigung 2 %).

Hauptteil:

1. 1 Minute Sprint (10–12 km/h, Steigung 2–3 %).
2. 2 Minuten Gehen oder leichtes Joggen (6 km/h, flach).
3. Intervalltraining: Wiederhole diesen Wechsel 10 Mal

Cool-down: 5 Minuten Gehen (4–5 km/h).

Tipp: Intervalltraining ist die beste Wahl, um Fett zu verbrennen und deine Fitness zu steigern. Durch die intensiven Sprints arbeitest du effektiv – und der Kalorienverbrauch bleibt dank des Nachbrenneffekts noch Stunden nach dem Training hoch.

Mehr Infos zum Workout auf dem Laufband und weitere Trainingspläne →

<https://www.kraftmahl.de/magazin/laufband-training-workouts>