

Trainingsschema crosstrainer

Opbouw van 8 weken · gewrichtsbesparend uithoudingsvermogen zonder schokbelasting · voor crosstrainer en elliptische trainer

Bij de crosstrainer verlaat de voet het pedaal nooit – er is geen schokbelasting zoals bij hardlopen. Dat maakt het het meest gewrichtsbesparende cardio-apparaat in het assortiment en maakt langere sessies mogelijk. Drie sessies per week, plus een vrije bewegingsdag.

JOUW TRAININGSWEEK

DAG	FOCUS	TRAINING	DUUR
Ma	Basis	Training 1 – rustig duurtempo	30 min
Di	Herstel	Rekken & mobiliteit	15 min
Wo	Intervallen	Sessie 2 – Weerstandsafwisseling	25 min
Do	Herstel	Wandeling, ontspannen	–
Vr	Achterwaarts	Sessie 3 – Richtingsverandering	30 min
Za	Actief	vrij – fietsen, zwemmen, wandelen	–
Zo	Rustdag	Herstellen & bijtanken	–

VÓÓR EN NA ELKE SESSIE

WARMING-UP · 5 MIN

- 5 min lage weerstand, rustige frequentie
- Armen bewust meebewegen
- laatste minuut verhogen naar trainingsfrequentie

COOLING-DOWN · 5 MIN

- Weerstand op het laagste niveau
- 3 min uitlopen
- Kuiten, bovenbenen en heupbuigers rekken

Handgrepen

MEENEMEN

Wie steunt **op de vaste handgrepen**, laat de helft van het effect liggen. De beweegbare handgrepen horen bij de beweging – zo werken schouders, borst en rug mee en stijgt het calorieverbruik aanzienlijk.

SESSIE 1 · RUSTIG DUURTEMPO

BASIS · JE KUNT HIERBIJ PRATEN

5 min	Warming-up
20 min	gelijkmatig, gemiddelde weerstand, 50–60 stappen/min
	Week 5 tot 8: verlengen naar 30 min
5 min	Cool-down

SESSIE 2 · WEERSTANDSAFWISSELING

UITHOUDINGSVERMOGEN & KRACHTUITHOUDINGSVERMOGEN

5 min	Warming-up
6 × 1 min	Weerstand met 4–6 niveaus verhogen, frequentie vasthouden
tussendoor	2 min terug naar basisweerstand
5 min	Cool-down

SESSIE 3 · RICHTINGSVERANDERING

BILSPIEREN & ACHTERZIJDE BOVENBENEN

5 min	Warming-up voorwaarts
5 × 3 min	Achterwaarts trappen, gemiddelde weerstand
tussendoor	2 min voorwaarts rustig
5 min	Cool-down

WAT JE APPARAAT KAN

MODEL	STAPLENGTE	PEDAALAFSTAND	VLIEGWIELMASSA	MAX. GEWICHT
Crosstrainer Smart Stair Pro E50	53 cm	4,5 cm	26 kg	150 kg
Crosstrainer Smart E4 Pro	–	6 cm	24 kg	130 kg
Crosstrainer C29 Pro	–	17,3 cm	16 kg	120 kg
Crosstrainer C29 Step	40 cm	18 cm	16 kg	120 kg
Crosstrainer C28 Runner	39 cm	14 cm	16 kg	120 kg
2in1 Crosstrainer & Hometrainer C16	33 cm	22 cm	12 kg	110 kg

VIJF REGELS DIE HET VERSCHIL MAKEN

- **Rechtop blijven.** Niet over het stuur hangen.
- **Hele voet op het pedaal,** niet alleen de bal van de voet.
- **Frequentie vasthouden,** weerstand regelen – niet omgekeerd.

- **Achterwaarts niet vergeten.** Spreekt andere spieren aan.
- **Kleine pedaalafstand ontziet de knieën** – waarde in de datasheet controleren.

Veel succes – je AsVIVA-team

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · [asviva.nl](https://www.asviva.nl)

Dit trainingsschema dient ter algemene informatie en vervangt geen medisch advies. Raadpleeg bij twijfel een arts voordat u met de training begint – met name bij bestaande aandoeningen, blessures of een langere trainingspauze. De training vindt plaats op eigen verantwoordelijkheid.