

Trainingsplan für Fortgeschrittene

30 Minuten

Das Training für Anfänger fällt dir besonders leicht? Dann kannst du die Intensität mit einem **Training für Fortgeschrittene** steigern.

Dauer	Trainingseinheit	Widerstand
5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Aufwärmen• Hände und Beine gleichzeitig	Wenig
5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Joggen vorwärts ohne Hände	Mittel
2 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Sprint vorwärts ohne Hände	Hoch
5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Erholung• Hände und Beine wie beim Aufwärmen	Wenig
3 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Armstangen ziehen und drücken	Mittel
5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Rückwärts mit Händen und Beinen	Mittel
5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Cool Down• Hände und Beine gleichzeitig	Wenig