

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