

Du trainierst schon eine Zeit lang am Crosstrainer und das Training für Fortgeschrittene fordert dich nicht mehr heraus? Dann bringt dieser **Trainingsplan für Profis** vielleicht genau die richtige Abwechslung.

Dauer	Trainingseinheit	Widerstand
5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen • Hände und Beine gleichzeitig 	Wenig
3 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Joggen rückwärts 	Mittel
3 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Joggen vorwärts 	Mittel
1 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint 	Hoch
3 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Armstangen ziehen 	Mittel
3 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Armstangen drücken 	Mittel
1 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint 	Hoch
5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Joggen 	Mittel
1 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint 	Hoch
5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Cool Down • Hände und Beine gleichzeitig 	Wenig