

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