

Dein Workout im Überblick:

HIIT-High Intensity Interval Training - ca. 30min

			Übung	Wdh./Dauer	Durchgänge/Sätze
Mobilisation	1	a b	Schulterkreisen Aufdrehen	10 10 pro Seite	2
Stabilisation	2	a b	Standwaage Abduktion seit	7 pro Seite 10 pro Seite	2
Hauptteil	3	a	Squat	60 Sek.	3
		b	Fersen-Crunch	45 Sek.	
			Pause nach b	15 Sek.	
	4	a	Rückenheben	60 Sek.	3
		b	Plank	45 Sek.	
			Pause nach b	15 Sek.	
	5	a	Bridge	60 Sek.	3
		b	Dips	45 Sek.	
			Pause nach b	15 Sek.	
	6	a	Seitstütz	60 Sek.	3
		b	Vierfüßler	45 Sek.	
			Pause nach b	15 Sek.	