

# Dein Workout im Überblick:

HIIT-High Intensity Interval Training - ca. 30min

|                      |   |   | Übung                | Wdh./Dauer   | Durchgänge/Sätze |
|----------------------|---|---|----------------------|--------------|------------------|
| <b>Mobilisation</b>  | 1 | a | Armkreisen           | 15 Wdh.      | 2                |
|                      |   | b | Katze-Kuh            | 10 Wdh.      |                  |
| <b>Stabilisation</b> | 2 | a | Bergsteiger          | 15 pro Seite | 2                |
|                      |   | b | Vierfüßler Beinheben | 10 pro Seite |                  |
| <b>Hauptteil</b>     | 3 | a | Kniehub              | 60 Sek.      | 3                |
|                      |   | b | Rücken-Rotation      | 45 Sek.      |                  |
|                      |   |   | Pause nach b         | 15 Sek.      |                  |
|                      | 4 | a | Beinklappe           | 60 Sek.      | 3                |
|                      |   | b | Bridge mit Bein      | 45 Sek.      |                  |
|                      |   |   | Pause nach b         | 15 Sek.      |                  |
|                      | 5 | a | Lunges               | 60 Sek.      | 3                |
|                      |   | b | Liegestütze          | 45 Sek.      |                  |
|                      |   |   | Pause nach b         | 15 Sek.      |                  |
|                      | 6 | a | Klappmesser gebeugt  | 60 Sek.      | 3                |
|                      |   | b | Paddeln              | 45 Sek.      |                  |
|                      |   |   | Pause nach b         | 15 Sek.      |                  |