

Dein Workout im Überblick:

HIIT-High Intensity Interval Training - ca. 30min

			Übung	Wdh./Dauer	Durchgänge/Sätze
Mobilisation	1	a	Couch-Strech	10 Sek. pro Seite	2
		b	Taubensitz	10 Sek. pro Seite	
Stabilisation	2	a	Beinpendel	5 pro Seite	2
		b	Handwalks	5	
Hauptteil	3	a	Splitsquat	60 Sek.	3
		b	Crunch	45 Sek.	
			Pause nach b	15 Sek.	
	4	a	Liegestütz	60 Sek.	3
		b	Lateral Lunges	45 Sek.	
			Pause nach b	15 Sek.	
	5	a	Vierfüßler Kick	60 Sek.	3
		b	Schnelle Füße	45 Sek.	
			Pause nach b	15 Sek.	
	6	a	Seitstütz Aufdrehen	60 Sek.	3
		b	Hock-Streck-Sprünge	45 Sek.	
			Pause nach b	15 Sek.	