

Dein Workout im Überblick:

-X Fitness- 25min

Übungen:

- 60 Line Hops
- 40 Reverse Lunges
(20 Wdh. pro Bein)
- 20 Burpees

} 1 Runde

Ziel: 5 Runden in max. 25min

Tipps zum Workout:

- Gehe bei der **Wahl des Tempos/ der Intensität**, in der Du das Workout absolvieren möchtest, von der für dich (!) herausforderndsten Übung des Workouts aus - für die meisten werden das die Burpees sein.
- Beachte, dass Du deswegen nicht direkt bei den ersten Line Hops und Reverse Lunges (Ausfallschritte rückwärts) deine Energie verpulverst.
- Ein Tempo zu finden, dass von der ersten bis zur letzten Runde gleich bleibt, wird nur schwer möglich sein.
- Wähle das Tempo also so, dass du die **ersten 3 Runden in möglichst gleichem moderatem Tempo** durchziehen kannst, **Runde 4 und 5** werden dir schwerer fallen in gleichem Tempo zu absolvieren und du wirst hier **Unterteilungen/ Mini-Pausen zwischen den Wiederholungen** benötigen. Das ist ok - lege dir jedoch hierfür **im Vorhinein Aufteilungen** fest:
 - Die **60 Line Hops** kannst du gut in allen Runden am Stück („**unbroken**“) absolvieren,
 - die **40 Ausfallschritte** solltest du für die ersten 3 Runden evtl. in **2x20** Wiederholungen aufteilen, für Runde 4 & 5 möglicherweise in **4x10**,
 - die **Burpees** empfehlen sich in **2x10** oder **4x5** Wiederholungen aufzuteilen. Wähle hier dein persönliches Tempo so, dass du auch noch in der letzten Runde 5 Burpees am Stück machen kannst, anstatt in der ersten Runde alle 20 Burpees unbroken durchzuziehen und in letzteren Runden nur noch Einzelwiederholungen machen kannst, da du zu Beginn zu schnell in das Workout gestartet bist.
- Auch wenn mehrere Unterbrechungen in regelmäßigen Abständen dazu kommen, behalte das Tempo beim Ausführen der einzelnen Wiederholungen bei und versuche die **Unterbrechungen so kurz wie möglich** zu halten.