

## Dein Workout im Überblick:

-X Fitness- 20min

### Übungen:

- 5 Jump Squats
  - 5 No Push Up Burpees
  - 5 Liegestütze
- } 1 Runde

**Ziel: 20 Runden in max. 20min**

### So geht 's:

Bei 00:00 wird mit der ersten Runde gestartet, 5 Jump Squats, 5 No Push Up Burpees und 5 Liegestütz hintereinander weg zu absolvieren.

Die Zeit, die von der ersten Minute, von 00:00 bis 00:59, übrig bleibt, wird als Pausenzeit genutzt, denn bei 01:00 startet die zweite Runde, bei 02:00 die dritte Runde usw.

Je schneller man also die Übungen innerhalb der Minute absolviert, desto länger hat man Pause bis zur nächsten Runde.