

## Dein Workout im Überblick:

-X Fitness- 15min

### Übungen:

- 30 Kniebeugen
- 20 Liegestütze
- 30 Sit-Ups mit Kissen
- 10 Burpees

} 1 Runde

**Ziel: 3 Runden in max. 15min**

### Tipp:

Workout möglichst **ohne Pause** durchziehen, deswegen von Beginn an ein **angemessenes Tempo** wählen, das bis zum Ende gehalten oder sogar im Laufe des Workouts gesteigert werden kann!