

## Ultimativer HIIT Basis Trainingsplan

Dauer	Übung
30 Sekunden	Laufen auf der Stelle / run on the spot
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Kniebeuge / squats
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Aus der Vorbeuge mit den Händen in die Liegestützposition / walkdown pushup
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Knieheben im Ausfallschritt / power knees
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Sternsprung / star jump
30 Sekunden	Erholung

**Gesamtdauer: 20 Minuten**