

Ultimativer HIIT Basis Trainingsplan

Dauer	Übung
30 Sekunden	Knieheben im Marschtempo / marching high knees
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	10 gerade Schläge mit Seitsprung / 10 straight punches then shuffle
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Kniebeugen mit Boden berühren / squats with floor touch
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Schulterdrücken mit Knieheben / high knee shoulder press
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Knieheben im Ausfallschritt / power knees

Gesamtdauer: 20 Minuten