

20 Minuten HIIT Trainingsplan für Fortgeschrittene

Dauer	Übung
40 Sekunden	Sprungkniebeugen / squat jump
20 Sekunden	Erholung
40 Sekunden	Liegestütz mit abwechselnd Knie anziehen / spiderman push up
20 Sekunden	Erholung
40 Sekunden	Kniebeugen mit Streckung / power squat
20 Sekunden	Erholung
40 Sekunden	Knieheben im Laufschrift / high knees
20 Sekunden	Erholung
40 Sekunden	Liegestützstrecksprung mit Seitsprung / burpee side jump
20 Sekunden	Erholung
40 Sekunden	Liegestütz-Position, Bein nach außen, Knie anziehen / plank tuck
20 Sekunden	Erholung

Gesamtdauer: 20 Minuten