

HIIT Cardio Trainingsplan für Einsteiger

Dauer	Übung
30 Sekunden	Cardio
60 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Cardio
60 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Cardio
60 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Cardio
60 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Cardio
60 Sekunden	Erholung

Gesamtdauer: 15 Minuten

Hinweis

Wähle für dieses Workout eine Cardio-Einheit deiner Wahl, z.B.:

- Laufen / Sprints / Joggen
- Fahrrad / Ergometer / Spinningrad
- Crosstrainer
- Rudermaschine
- Springseil
- Schwimmen