

HIIT Cardio Trainingsplan für Fortgeschrittene

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

Gesamtdauer: 15 Minuten

inweis

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

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