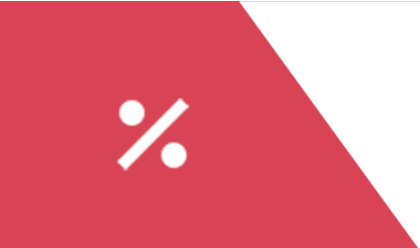



Dauer 16 Minuten	Übungen 4	Runden 4
Schwierigkeitsgrad Anfänger	Ausrüstung Keine	
Intervalle 30 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Erholung		



Angebote und Equipment
rund um das Thema
HIIT Training



Hier entdecken

Dauer	Übung
30 Sekunden	Laufen auf der Stelle – marching high knees
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Liegestützstrecksprung – burpees
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Kniebeugen mit Streckungssprung – power squat
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Bergsteiger – mountain climbers
30 Sekunden	Erholung

Gesamtdauer: 16 Minuten