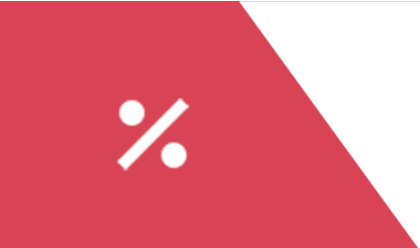



Dauer 15 Minuten	Übungen 1	Runden 10
Schwierigkeitsgrad Anfänger	Ausrüstung Abhängig von der gewählten Sportart	
Intervalle 30 Sekunden Belastung, 60 Sekunden Erholung		



Angebote und Equipment
rund um das Thema
HIIT Training



Hier entdecken

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