



<b>Dauer</b> 20 Minuten	<b>Übungen</b> 6	<b>Runden</b> 3
<b>Schwierigkeitsgrad</b> Fortgeschrittene	<b>Ausrüstung</b> Keine	
<b>Intervalle</b> Runde 1: 40 Sekunden Belastung, 20 Sekunden Erholung Runde 2: 30 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Erholung Runde 3: 20 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Erholung		



## Angebote und Equipment

rund um das Thema  
HIIT Training



**Hier entdecken**

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 Streckungssprung – 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**