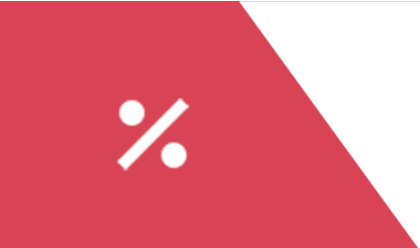



<b>Dauer</b> 20 Minuten	<b>Übungen</b> 5	<b>Runden</b> 4
<b>Schwierigkeitsgrad</b> Anfänger	<b>Ausrüstung</b> Keine	
<b>Intervalle</b> 30 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Erholung		



**Angebote und Equipment**  
rund um das Thema  
HIIT Training



**Hier entdecken**

Dauer	Übung
30 Sekunden	Knieheben im Marschtempo – marching high knees
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	10 gerade Schläge mit Seitsprung – 10 straight punches then shuffle
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Kniebeugen mit Boden berühren – squats with floor touch
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Schulterdrücken mit Knieheben – high knee shoulder press
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Knieheben im Ausfallschritt – power knees
30 Sekunden	Erholung

**Gesamtdauer: 20 Minuten**