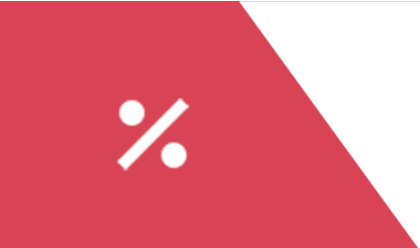



Dauer 20 Minuten	Übungen 5	Runden 4
Schwierigkeitsgrad Anfänger	Ausrüstung Keine	
Intervalle 30 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Erholung		



Angebote und Equipment
rund um das Thema
HIIT Training



Hier entdecken

Dauer	Übung
30 Sekunden	Laufen auf der Stelle – run on the spot
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Kniebeuge – squats
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Aus der Vorbeuge mit den Händen in die Liegestützposition – walkdown pushup
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Knieheben im Ausfallschritt – power knees
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Sternsprung – star jump
30 Sekunden	Erholung

Gesamtdauer: 20 Minuten