

Crosstraining/ HIIT Alternativprogramm Nr. 1

Warm Up (vor jedem Workout!)	<p style="text-align: center;">3 x</p> <ul style="list-style-type: none">- 20x Arme Kreisen (vorwärts / rückwärts)- 20 Hampelmänner- 10 Kniebeugen- 5 Liegestützen
Kraftzirkel	<p>Tabata Timer // „Tabata Songs“ auf Spotify (oder mit dem Blick auf die Uhr) 20 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause</p> <p>Variante 1:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kniebeuge / Kniebeugen gesprungen2. Planke /3. Ausfallschritte (1. Runde rechts, 2. Runde links)4. Sit-Ups <p>Variante 2:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Einbeinige Kniebeugen (ggf. mit einem Stuhl)2. Planke → Liegestütz → Planke ...3. High- Knee Skippings (Knie im Stand im Wechsel hochziehen)4. Halbe Burpees
Workout	<p><u>So viele Runden wie möglich in 7 Minuten</u></p> <p>5 Liegestützen 10 Ausfallschritte (pro Seite 10!) 15 Kniebeugen/ Kniebeugen gesprungen 20 Hampelmänner</p>

Dehnen

