

Crosstraining/ HIIT Alternativprogramm Nr.2

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. Kniebeugengang seitlich<ol style="list-style-type: none">a. (im tiefen Kniebeugen-Gang seitlich von einem Mattenende zum anderen gehen)2. Dips am Stuhl<ol style="list-style-type: none">a. (→ Ellenbogen bleiben am Körper, 90 Grad-Winkel in den Ellenbogen)3. Ausfallschritte4. Leg-Lever<ol style="list-style-type: none">a. (mit dem Rücken auf dem Boden, Hände unter oder neben dem Oberkörper → Beine gestreckt in 90° Winkel und dann bis kurz vor dem Boden) <p>Variante 2:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Einbeinige Kniebeugen<ol style="list-style-type: none">a. (ggf. mit einem Stuhl)2. Mountain-Climber<ol style="list-style-type: none">a. (Liegestützposition, Knie abwechselnd zu den Ellenbogen)3. Wadenheber<ol style="list-style-type: none">a. (Gerader Stand → abwechselnd auf die Zehenspitzen stellen und wieder festen Stand einnehmen)4. Ganze Burpees<ol style="list-style-type: none">a. (die machen noch stärker!!!)
Workout	<u>So viele Runden wie möglich in 7 Minuten</u>

Dehnen

- 10 Liegestützen
- 20 Sit Ups
- 30 Kniebeugen
- 40 Hampelmänner

