

# Crosstraining/ HIIT Alternativprogramm Nr.3

Warm Up  (vor jedem Workout!)	<p style="text-align: center;">3 x</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 20x Arme Kreisen (vorwärts / rückwärts)</li><li>- 20 Hampelmänner</li><li>- 10 Kniebeugen</li><li>- 5 Liegestützen</li></ul>
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"><li>1. Hampelmänner</li><li>2. Plank (Wechsel in Liegestützposition)</li><li>3. Leg-Lever (90° Winkel der Beine, dann wieder bis zum Boden)</li><li>4. Liegestütz-Wandern (von einem zum anderen Mattenende, oder quer durchs Wohnzimmer ;)</li></ol> <p>Variante 2:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Einbeinige Kniebeugen (ggf. mit einem Stuhl)</li><li>2. Dips am Stuhl</li><li>3. Burpees</li><li>4. tiefer Kniebeugengang (von einem zum anderen Mattenende, Hintern dabei schön tief, Oberkörper fest und aufrecht)</li></ol>
Workout	<p>So viele Runden wie möglich (in 9 Minuten)</p> <p><u>Eine Runde:</u></p> <p>1 Burpee pro Runde → 1. Runde= 1 Burpee, 2. Runde = 2 Burpees +</p> <p>10 Sit Ups 15 Kniebeugen/ Kniebeugen gesprungen 20 Ausfallschritte (pro Seite 10!)</p>
Zusatz	<p>Bring Sally Up Challenge</p> <p>Grundlage bildet das Lied Flower von Moby: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kOMp3ei4xJw">https://www.youtube.com/watch?v=kOMp3ei4xJw</a></p> <p>entweder ihr macht das Ganze frei und mit einer der folgenden Übungen nach dem Lied, oder ihr lasst euch mit einem Video von Menschen begleiten, die sich ebenso quälen. Hier meine Vorschläge:</p> <p>Bring Sally Up - Plank: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pcCoiy3lQbE">https://www.youtube.com/watch?v=pcCoiy3lQbE</a></p>

Bring Sally Up – Squat:

<https://www.youtube.com/watch?v=K1fF61FGMB8>

und der absolute Endgegner: Bring Sally Up – Burpee:

<https://www.youtube.com/watch?v=8a-HGHgXhe8>

