

Crosstraining/ HIIT Alternativprogramm Nr.5

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. Russian Twists2. Shoulder Taps Link: Tabata 1 auf Youtube3. Schwimmer4. Pistol Squats <p>Variante 2:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Step Up2. Dips Link: Tabata 2 auf Youtube3. Seitzüge4. Plank Hold
Workout	<p><u>So viele Runden wie möglich in 10 Minuten</u></p> <p>10 Jumping Squat 20 Lunges Link: W.O.D. auf Youtube 30 Jumping Jacks</p>

Dehnen

