

**Crosstraining/ HIIT Alternativprogramm  
Nr. 6**

<p>Warm Up  (vor jedem Workout!)</p>	<p style="text-align: center;"><b>3 x</b></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>
<p>Kraftzirkel</p>	<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. Jumping Squat</li><li>2. Plank Hold</li></ol> <p>Variante 2:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lunges seitlich</li><li>2. Mountain Climber</li><li>3. Beckenheber Plus</li><li>4. Hollow Hold</li></ol> <div data-bbox="852 633 1303 775" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"><p>Videolink: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j1IQ9gV3SWs">https://www.youtube.com/watch?v=j1IQ9gV3SWs</a></p></div>
<p>Workout</p>	<p><u>W.O.D</u> <u>So viele Runden wie möglich in 8 Minuten</u></p> <p>5 Burpees (oder halbe Burpees) 10 Sit-Ups 15 Squats</p>

# Dehnen

