

Crosstraining/ HIIT Alternativprogramm Nr. 7

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. Lunge oder Jumping Lunge2. Planke <p>Variante 2:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dips2. Pistol Squat3. Seitzüge Bauch4. Schwimmer <div data-bbox="868 685 1369 878" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"><p>Erklärvideo: https://www.youtube.com/watch?v=a_MEv9rZkS4</p></div>
Workout	<p><u>So viele Runden wie möglich in 7 Minuten</u></p> <p>5 Push Ups 10 Squats 15 Russian Twists</p>

Dehnen

