

HIIT Workout

Anfänger:

5 Übungen à 30 Sekunden Belastung / 20 Sekunden Pause nach jeder Übung => 1 Minute Pause
3 Sätze

Fortgeschrittene:

5 Übungen à 40 Sekunden Belastung / 15 Sekunden Pause nach jeder Übung => 1 Minute Pause
3 Sätze

Profis:

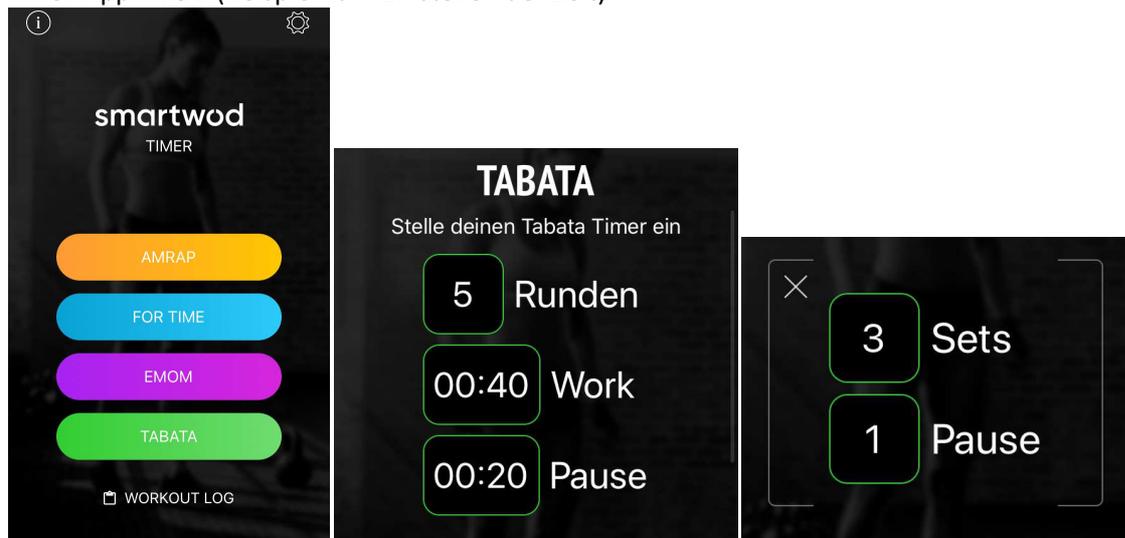
5 Übungen à 1 Minute Belastung / 10 Sekunden Pause nach jeder Übung => 1 Minute Pause
3 Sätze

Warm up ca. 5 Minuten:

1 Minute am Stand Springschnur springen
Arme kreisen vorwärts/rückwärts
Schultern kreisen bzw. heben/senken
Handgelenke kreisen
Finger aufwärmen

- I) **Jumping jacks (Hampelmänner)**
- II) **Squats (Kniebeugen)**
- III) **Plank (Unterarmstütz)**
- IV) **Push-ups (Liegestütz)**
- V) **Wall sit (an der Wand sitzen)**

Timer-App: WOD (Beispiel zum Einstellen der Zeit)



Nach jedem Satz 1 Minute aktive Pause (herumgehen – einfach in Bewegung bleiben)

Los geht's!!!