

Ganzkörper - HIIT

Durchführung:

Belastung 45sec - Pause 15 sec

2 Durchgänge - dazwischen 5 min Pause

Let's go!

1. Squat - knee to elbow



2. Stern - Finger zu den Zehenspitzen



3. Ausfallschritte



4. Plank



5. Sidelunges (Stand hin&her)



6. Plank - Stütz - Hocke - Stand



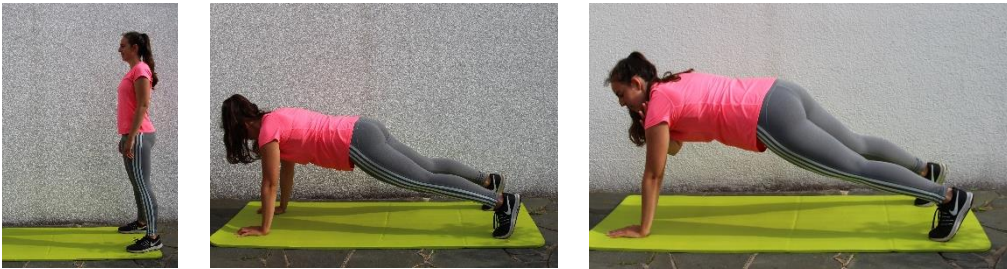
7. Kleine Seitsteps nach links und rechts



8. Spinne - Dip → Bein strecken (re + li)



9. Raupe + Schultertippen (4x)



10. Paddeln



11. Stütz - Knie nach außen und zum gegenüberliegenden Ellbogen



12. Boxing Sit-ups

