

HIT-Workout

Übung 1: Squats

Wichtig: Die Übungen zügig hintereinander durchführen ohne große Pausen um den Kreislauf und Puls hoch zu halten.

Ziel: Den Stoffwechsel zu aktivieren, die Fettverbrennung zu steigern, die Muskulatur und die Ausdauerbelastung zu kräftigen.

- . jede Übung 30-45 Sekunden
- . alle 6 Übungen je 3 Runden
- . nach jeder Runde 1-2 Minuten Pause



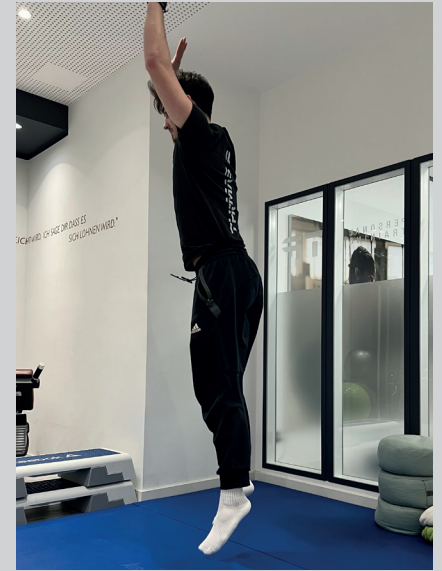
HIT-Workout

Übung 2: Jumping Jacks



HIT-Workout

Übung 3: Burpees



HIT-Workout

Übung 4: Push ups



HIT-Workout

Übung 4: Push ups (Alternative)



HIT-Workout

Übung 5: Crunches



HIT-Workout

Übung 6: Mountain Climbers

