Brutal HIIT – Workout

Warm up:

- 3 min Seilspringen (wer es in der Wohnung kann) sonst laufen auf der Stelle
- 3 min Schattenboxen
- 1 min Luftboxen
- Gymnastik zum aufwärmen

Haupteil: Brutal HIIT Workout

Level 1 = 3 Runden
Level 2 = 5 Runden = Nach jeder Runde 1 – 2 min Pause (nach befinden)
Level 3 = 7 Runden

Die folgenden Übungen werden 30 sec absolviert und dann sind 10 sec Pause

- Burpees
- Squat hold (Kniebeuge unten halten)
- High Knees (Kniehebelauf)
- Burpees
- Plank Hold (Unterarmstütz halten)
- Climbers (Liegestützposition dann die Knie abwechselnd schnell zur Brust vor)
- Burpees
- Up + down Plank (Unterarmstütz und mit den Armen abwechselnd hoch und runter)
- Plank Crunches (Unterarmstütz und mit den Knie li. + re. abwechselnd zum Ellenbogen)

Cool down

Viel Spaß!
Andrea