

5-Minuten-Ausdauer-Boost

Ort: Überall

Benötigtes Material: keines

Durchführung:

1. Starte mit 30 Sekunden Hampelmänner.
2. Danach 30 Sekunden auf der Stelle laufen (Knie hochziehen).
3. 30 Sekunden Mountain Climbers (im Liegestütz, Beine abwechselnd nach vorne ziehen).
4. 30 Sekunden Pause.
5. Wiederhole den Ablauf insgesamt 5 Minuten lang.

4-MINUTEN HIIT-WORKOUT			
1.	 Hampelmänner		 30 SEKUNDEN
2.	 Auf der Stelle laufen (Knie hochziehen)		 30 SEKUNDEN
3.	 Mountain Climbers (im Liegestütz, Beine abwechselnd nach vorne ziehen)		 30 SEKUNDEN
4.	 Pause		 30 SEKUNDEN

 Wiederhole den gesamten Ablauf 2-3 Mal für ein effektives Training!

Mögliche Challenge oder Variation:

Verlängere die Zeit auf 10 Minuten oder verkürze die Pausen.

Was wird trainiert:

Ausdauer, Herz-Kreislauf-System, Schnelligkeit