

TRAININGSPLAN 3

HIIT-WORKOUT

ab 18 Jahren

- **Große Armkreise**
- Pause
- **Kniebeugen / Auf einen Stuhl setzen und wieder aufstehen**

- Pause

- **High Knee / Hände zu Knie führen**
- Gerade hinstellen, Arme nach oben Strecken
- Abwechselnd ein Knie anheben und Hände zum Knie führen.
- Übung ist auch im Sitzen möglich. Hierfür das Bein im Sitzen leicht anheben und Hände zum Knie führen.

30 SEKUNDEN
PRO
ÜBUNG



3
RUNDEN

