LAUFMAMALAUF

#FitForHIIT

Cardiotraining im Juni

Woche 1	Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag	Durchgang ✓			
Dauer	15-15-15-15 (Sek.)	30-30-30-30 (Sek.)	45-45-45-45 (Sek.)	60-60-60-60 (Sek.)	1	2	3	
								Mo
								Mi
								Fr
								So
Übungen	1. Iceskater	2. Squats	3. Lunge	4. Jumpin'Jack				
Level I	ohne Sprung	ohne Sprung	re/li vor im Wechsel	ohne Sprung				
Level II	gesprungen	Squat hopps	als Wechselsprung	gesprungen				

Woche 2	Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag	Durchgang ✓			
Dauer	15-15-15-15 (Sek.)	30-30-30-30 (Sek.)	45-45-45-45 (Sek.)	60-60-60-60 (Sek.)	1	2	3	
								Mo
								Mi
								Fr
								So
Übungen	1. Boxing	2. Pulsierende Ballpresse	3. Repeater 10	4. PushUps				
Level I	Füße am Boden	Im Stand	aus dem Stand	Halber Liegestütz				
Level II	Laufen auf der Stelle	wippender Squat	leicht gesprungen	Ganzer Liegestütz				