



TRAININGSPLAN



TRAININGSPLAN

- **AUFWÄRMEN: CA. 5 MINUTEN**

- **WORKOUT**

1. High Knees	20 Sekunden
Pause	10 Sekunden
2. Kniebeugen	20 Sekunden
Pause	10 Sekunden
3. Liegestütze	20 Sekunden
Pause	10 Sekunden
4. Mountain Climbers	20 Sekunden
Pause	10 Sekunden
5. High Knees	20 Sekunden
Pause	10 Sekunden
6. Kniebeugen	20 Sekunden
Pause	10 Sekunden
7. Liegestütze	20 Sekunden
Pause	10 Sekunden
8. Mountain Climbers	20 Sekunden
Pause	10 Sekunden

- **COOL-DOWN: CA. 5 MINUTEN**