



Maximum Fatburn Workout

1



High Knees

50 Sekunden Power | 10 Sekunden Pause

2



Burpees

50 Sekunden Power | 10 Sekunden Pause

3



Broad Jumps

50 Sekunden Power | 10 Sekunden Pause

4



Skater Jumps

50 Sekunden Power | 10 Sekunden Pause

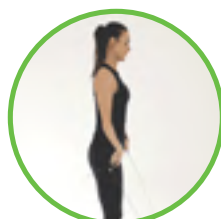
5



Military Plank

50 Sekunden Power | 10 Sekunden Pause

6



Rope Swing

50 Sekunden Power | 10 Sekunden Pause



Warm-Up:

Bereite deine Muskeln mit einer kleinen Dehnheit auf die bevorstehende Belastung vor.



Runden:

Beginner: 3x
Athlete: 4x
Expert: 5x



Cool Down:

Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.