

WORKOUT FÜR DEINE FETTVERBRENNUNG

BEGINNER:  X3 | ATHLETE:  X4 | EXPERT:  X5



WARM-UP:

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

1



40 SEKUNDEN POWER
JUMPING JACKS
20 SEKUNDEN PAUSE

2



40 SEKUNDEN POWER
SITUPS
20 SEKUNDEN PAUSE

3



40 SEKUNDEN POWER
HIP THRUSTS
20 SEKUNDEN PAUSE

4



40 SEKUNDEN POWER
BURPEES
20 SEKUNDEN PAUSE

5



40 SEKUNDEN POWER
MOUNTAIN CLIMBERS
20 SEKUNDEN PAUSE

6



40 SEKUNDEN POWER
SQUAT JUMPS
20 SEKUNDEN PAUSE



COOL DOWN: Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.