

# foodspring®

## CARDIO HIIT CHALLENGE

**1**

60 Sek. Jumping Jacks  
Pause: 15 Sek.  
60 Sek. Mountain climbers  
Repeat 2

**2**

60 Sek. Burpees  
Pause: 15 sek  
60 Sek. mountain climbers  
Repeat 2

**3**

Rest day

**4**

60 Sek. Jumping Jacks  
Pause: 15 Sek.  
60 Sek. Mountain climbers  
Repeat 3

**5**

60 Sek. Burpees  
Pause: 15 sek  
60 Sek. mountain climbers  
Repeat 3

**6**

Rest day

**7**

60 Sek. Jumping Jacks  
Pause: 15 Sek.  
60 Sek. Mountain climbers  
Repeat 4

**8**

60 Sek. Burpees  
Pause: 15 sek  
60 Sek. mountain climbers  
Repeat 4

**9**

Rest Day

**10**

60 Sek. Jumping jacks  
Pause: 20 Sek.  
60 Sek. Mountain Climbers  
Pause: 20 Sek.  
60 Sek. Burpees

**11**

60 Sek. High Knees  
Pause: 15 Sek.  
60 Sek. Mountain  
Climbers  
Repeat: 4

**12**

Rest day

**13**

60 Sek. Jumping Jacks  
Pause: 15 Sek.  
60 Sek. High knees  
Repeat 4

**14**

60 Sek. Burpees  
Pause: 15 Sek.  
60 Sek. Squat jumps  
Rest 15 Sek.  
60 Sek. Mountain climbers

**15**

Rest day

**16**

60 Sek. Burpees  
Pause: 15 sek  
60 Sek. mountain climbers  
Repeat 5

**17**

60 Sek. Burpees  
Pause: 15 Sek.  
60 Sek. Squat jumps  
Pause: 15 Sek.  
60 Sek. Mountain climbers

**18**

Rest day

**19**

60 sek. Squat Jumps  
Pause: 15 Sek.  
60 Sek. Jumping jacks  
Repeat: 6

**20**

60 Sek. High Knees  
Pause: 30 Sek.  
Repeat: 8

**21**

Rest Day

**22**

60 Sek. Jumping Jacks  
Pause: 30 Sek.  
Repeat: 8

**23**

60 Sek. Mountain climbers  
Pause: 30 Sek.  
Repeat: 8

**24**

Rest day

**25**

60 Sek. Burpees  
Pause: 30 Sek  
Repeat: 8

**26**

60 Sek. Burpees  
Pause: 20 Sek.  
60 Sek. Mountain Climbers  
Pause: 20 Sek.  
60 Sek. Jumping Jacks  
Repeat: 3

**27**

Rest day

**28**

90 Sek. High Knees Pause: 30 Sek 80 Sek. High Knees Pause: 25 Sek	70 Sek. High Knees Pause: 20 Sek 60 Sek. High Knees Pause: 30 Sek. Repeat: 2
----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

**29**

90 Sek. Burpees Pause: 30 Sek. 80 Sek. Burpees Pause: 25 Sek	70 Sek. Burpees Pause: 20 Sek. 60 Sek. Burpees Pause: 30 Sek. Repeat: 2
-----------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

**30**

Rest day