

TRAININGSPLAN

ZUM HÜFTSPECK LOSWERDEN

BEGINNER:  X3 | ATHLETE:  X4 | EXPERT:  X5



WARM-UP:

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

1



45 SEKUNDEN
ON POINT PUNCHES
15 SEKUNDEN PAUSE

2



45 SEKUNDEN
BURPEE
15 SEKUNDEN PAUSE

3



45 SEKUNDEN
MILITARY PLANK
15 SEKUNDEN PAUSE

4



45 SEKUNDEN
**JUMPING JACK
TO FRONT**
15 SEKUNDEN PAUSE

5



45 SEKUNDEN
SKATER JUMPS
15 SEKUNDEN PAUSE

6



45 SEKUNDEN
**AEROBIC
FRONT KICK**
15 SEKUNDEN PAUSE



COOL DOWN: Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.