

WORKOUT-PLANER



AUFWÄRMEN

3x jeweils 60 Sekunden im Wechsel

- Jumping Jacks
- High Knee Run

4 x jeweils 30 Sekunden im Wechsel

- Armkreisen rückwärts
- Squats ohne Gewicht
- Hüftkreisen (2x links, 2x rechts herum)

STÄRKE

Ganzkörper Kettlebell Workout

jeweils 3x8 - 12 Wiederholungen

- Squats mit Push-Press
- Goblet Squats
- Kettlebell Row einarmig
- Deadlifts

AUSDAUER

Tabata

8 Runden

20 Sekunden Belastung

10 Sekunden Pause

- High Knee Run
- Burpees