

Workout of the day



Ablauf des Workouts

Ihr absolviert die 4 Übungen in der genannten Reihenfolge. Die Anzahl der Wiederholungen richtet sich nach dem Schwierigkeitsgrad (vgl. Tabelle unten). Diese Durchgänge macht ihr ohne Pause so oft bis ihr die angegebene Gesamtzeit erreicht habt.

ÜBUNG	Stufe I: LEICHT	Stufe II: MITTEL	Stufe III: SCHWER
Gesamtzeit:	10 Minuten	12 Minuten	12 Minuten
1. Seilsprünge	50	75	100
2. Liegestütze	10	15	20
3. Squat Jumps	10	20	25
4. Crunches	10	20	25

*Zur Orientierung: Für die „durchschnittlich Trainierten“,
die eine kleine Challenge haben wollen, empfehle ich dieses Mal Stufe III.*

! Bitte beachtet bei den Übungen die Ausführungshinweise der vergangenen Wochen !