



FITNESS**AGONY**

HIIT Workout
für mehr Kraftausdauer
zu Hause

Das Workout

	Übung	Belastungsphase	Erholungsphase
1.	Squats	20 Sekunden	10 Sekunden
2.	Pushups	20 Sekunden	10 Sekunden
3.	Plank mit Hipdips	20 Sekunden	10 Sekunden
4.	Lunges	20 Sekunden	10 Sekunden
5.	Swimmer	20 Sekunden	10 Sekunden
6.	Leg Raises	20 Sekunden	10 Sekunden

Alle 6 Übungen ohne längere Pause 3 – 5 Runden

Der schnelle Wechsel von Be- und Entlastung sorgt dafür:

- Dass dein Puls innerhalb kürzester Zeit sein Maximum erreicht
- Deine Fettverbrennung angekurbelt wird
- und auch noch nach dem Training weiterläuft (Nachbrenneffekt)
- Steigerung deiner Kraftausdauer
- Verbesserung deiner Koordination



FITNESSAGONY

www.fitnessagony.de

www.facebook.com/fitnessagony

© Copyright
by Dominic Zimmermann

