

Tabata-Intervall

8 Runden von je 20 Sec. Belastung – gefolgt von 10 Sec. Pause (4min.)

Pullups (Klimmzüge)

Squat (Kniebeuge)

Burpees (Beugen bis Strecken)

PushUps (Liegestütz)

Floor Wipers (Beine heben)

Workoutdauer ca. 25-30 Minuten – Es geht von Übung zu Übung



CorePersonalTrainer