

Jede Übung dauert **40 sec.**, Jedes Übungspaar zusammen dann 80 sec., jedes Übungspaar wird **3-mal wiederholt** → 240 sec. = **4 Minuten!** Nach jedem Paar mit einer **höheren Intensität** sollte eine **aktive Pause** von einer Minute gemacht werden!

Workout

Schwerpunkt der Fähigkeit

A Good Morning



3-mal

Kraft (Rücken)

B Bein Twist

Kraft (Bauch)

Niedrigere
Intensität

C Toe-Touch-Squat Jack



3-mal

Kraft & Herz-Kreislauf

D Push-up One Leg

Kraft (ventrale M.Kette)

Höhere
Intensität

1 Minute aktive Pause!

E Power Skips



3-mal

Herz-Kreislauf

F Squat Side Crunch

Kraft

Niedrigere
Intensität

G Spiderman-Klappmesser



3-mal

Kraft

H Star Jump

Herz-Kreislauf

Höhere
Intensität

1 Minute aktive Pause!

J Base Rotation



3-mal

Herz-Kreislauf

K Breakdance-Kick

Kraft

Niedrigere
Intensität

L Down Dog Push-up



3-mal

Kraft

M Tuck Jump

Kraft & Herz-Kreislauf

Höhere
Intensität