

HIIT- Hochintensives Intervalltraining * Basic

100 „Seilsprünge“

10-45 Sec Pause (in Bewegung bleiben)

100 „Hampelmänner“

10-45 Sec Pause (in Bewegung bleiben)

10 Squat Jumps

10-45 Sec Pause (in Bewegung bleiben)

10 Burpees

R.H.T. = Richtig.Hartes.Training #Scheißaufchillen

An den Tagen

1 * 3 * 6 * 9 * 11 * 14 * 17 * 19 * 22 * 25 * 27 * 30 oder 31

