

## Trainingsequipment



Trainingsmatte  
alhabands (ab)  
Klimmzugstange

## Gesamtdauer



Das Workout ist auf 35 Min. ausgelegt.  
Mache so wenig Pausen wie möglich um die  
Fettverbrennung anzukurbeln.

## Warm-up



Siehe hierzu auch dieses [Video](#)

1. Schnelles Gehen oder langsames Laufen
2. Mobilisationsübungen für Fuß-, Knie- und Hüftgelenke
3. Leichte Kräftigungsübungen für die Beine
4. Mobilisationsübungen für den Rumpf und Schultergürtel
5. Leichte Kräftigungsübungen für den Rumpf und Schultergürtel
6. Ggf. Foam Rolling

## Übungen



1. ab Lat Pull Down / Klimmzüge
2. ab Dip rechts
3. ab Dips links
4. ab Skippings / Hip Press

## Zeitplan / Protokoll



Zeit	Workout	Bemerkungen
15 min.	Aufwärmen, Bewegungsvorbereitung	Herz-Kreislauf-System erwärmen, Mobilisationsübungen, leichte Kräftigung und Bewegungen üben, Foam Rolling
15 min.	Übungen 1 bis 4 nacheinander, 60 Sek. Belastung, 30 Sek. Pause	Absolviere 2 Runden insgesamt. Zwischen Runde 1 und 2 mache min. 2 Minuten Pause.
5 min.	Cool-down	Beruhigung des Pulses, Dehnen, Mobilisation

## Cool-down



Statische Dehnübungen und Lockerungsübungen. Siehe [Video](#)