

## Trainingsequipment



Trainingsmatte  
revll PRO

## Gesamtdauer



Das Workout ist auf 35 min. ausgelegt.  
Mache wenig Pausen um die  
Fettverbrennung anzukurbeln.

## Warm-Up



Siehe hierzu auch das [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. revll Triceps Pull Down
2. revll Rope Climber
3. revll Plank with Outward Pull
4. revll Biceps Curl

## Zeitplan / Protokoll



| Zeit    | Workout  | Bemerkungen  |
|---------|--|--|
| 15 min. | Aufwärmen,<br>Bewegungsvorbereitung  | Herz-Kreislauf-System erwärmen, Mobilisationsübungen, leichte Kräftigung und Bewegungen üben, Foam Rolling   |
| 10 min. | Übungen 1-4, je 5<br>Seilumdrehungen, für 10 min.<br>fortlaufend, so viele Runden<br>wie möglich | Nachdem 5 Seilumdrehungen. einer Übung absolviert wurden, zur nächsten wechseln. Nach der 4. Übung von vorne anfangen. Pausen kurz halten! Widerstand nach Ermessen. |
| 10 min. | Cool-Down  | Beruhigung des Pulses, Dehnen, Mobilisation  |

## Cool-Down



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