



FITNESS**AGONY**

Workout für einen starken Rumpf
&
schnelle Beine

Das Workout

	Übung	Belastungsphase	Erholungsphase
1.	High Knees	20 Sekunden	10 Sekunden
2.	Plank (Variation)	20 Sekunden	10 Sekunden
3.	Jumping Jacks	20 Sekunden	10 Sekunden
4.	Sit Ups	20 Sekunden	10 Sekunden
5.	Jumping Lunges	20 Sekunden	10 Sekunden
6.	Hyperextensions	20 Sekunden	10 Sekunden

Alle 6 Übungen ohne längere Pause 3 – 5 Runden

Der schnelle Wechsel von Be- und Entlastung sorgt dafür:

- Dass dein Puls innerhalb kürzester Zeit sein Maximum erreicht
- Deine Fettverbrennung angekurbelt wird
- und auch noch nach dem Training weiterläuft (Nachbrenneffekt)
- Steigerung deiner Kraft-Ausdauer
- Verbesserung deiner Koordination
- Mehr Power für deinen nächsten Ausdauerlauf



FITNESSAGONY

www.fitnessagony.de

www.facebook.com/fitnessagony

© Copyright
by Dominic Zimmermann

