

Entstehungsbrand Workout

	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4
Kniebeugen	50 Wdh.	50 Wdh.	50 Wdh.	50 Wdh.
Liegestütz	30 Wdh.	30 Wdh.	30 Wdh.	30 Wdh.
Klimmzüge	15 Wdh.	15 Wdh.	15 Wdh.	15 Wdh.
Unterarmstütz	1minute	1minute	1minute	1minute
Laufen	400 meter	400 meter	400 meter	400 meter
Bereits vergangene Zeit bis Ende der jeweiligen Runde				

Hinweise:

- Es sollte wie vor jedem Training ein entsprechendes Warm up stattfinden
- Anfänger halbieren die Übungen. z.B. 25 Kniebeugen statt 50 Kniebeugen pro Runde.
- Fortgeschrittene legen PSA oder Gewichtsweste an. Optional: PA anschließen.

Regeln:

- 1) Führe die Übungen mit korrekter Technik aus
- 2) Absolviere die einzelnen Runden / das Workout so schnell wie möglich.

Tipp:

Scheue dich nicht mich zu kontaktieren wenn etwas unklar ist, du Wünsche oder Anregungen hast. Ich freu mich auf deine Nachricht!

Haftungsausschluss:

Es wird keinerlei Haftung für körperliche Schäden jeglicher Art übernommen. Der Trainierende trägt das volle Risiko. Bei etwaigen Unklarheiten ist ein Arzt zu kontaktieren.

