

Dauer:	30 Minuten ohne Pause
Beschreibung:	Dieses Workout zielt darauf ab Fett zu verbrennen, die Arbeitskapazität zu steigern und die Langzeitausdauer zu verbessern. Die Übungen sind nacheinander und so viele Runden wie möglich zu absolvieren. Wähle die Intensität der Übungen (z.b. Gewicht, Geschwindigkeit) so, das du mit nur wenigen Atemzügen zwischen den Übungen Kontinuierlich durcharbeiten kannst. Wenn du mehr als 15 Atemzüge brauchst ist die Intensität zu hoch.
	Übungen
	#1 Hose Drag (30 meter)
	#2 Zercher Carry (30 meter)
	#3 Explosive Squat Row (30 meter)
	#4 Sledge Hammer 10r / 10l