

<b>Dauer:</b>	< 30 min		
<b>Beschreibung:</b>	<p>Dieses Workout zielt darauf ab Fett zu verbrennen, die Kurzeitenausdauer zu verbessern &amp; dich mental zu stärken. Probier das Training mal mit der Trainingsmaske und führe dich bewusst an deine Grenzen.</p> <p>Tabata: 20 sek aktiv / 10 sek Pause Wiederhole das 8 mal und halte die Pausen haargenau ein. Insgesamt dauert ein Tabata also 4 Minuten.</p>		
	Übung	Trainingsart	Geschafft?
	#1 Squat & Press	Tabata	
	#2 Crawl (Bear & Crab)	Tabata	
	#3 Boxer Rotation	Tabata	
	#4 High Knees	Tabata	