

<b>Dauer:</b>	<60 min		
<b>Beschreibung:</b>	<p>Dieses Workout zielt darauf ab Fett zu verbrennen, die Arbeitskapazität zu steigern und die Langzeitausdauer zu verbessern. Pro Übung sind 50 Wiederholungen zu absolvieren und es wird erst zur nächsten Übung übergegangen wenn ALLE Wiederholungen absolviert worden sind. Sollte eine Übung zu schwer sein, darf eine leichtere Variation gewählt werden. (z.B. Pull ups mit Bandunterstützung statt normaler). Zwischen den Runden kann bei Bedarf eine etwas längere Pause (max. 5 min) erfolgen. Ratsam ist es allerdings das Training am Stück Durchzuziehen. Sobald eine Übung geschafft ist, kannst du sie abhaken.</p>		
	Runde 1	Runde 2	Runde 3
	Box Jumps	Lunges	Air Squats
	Military Press	Push up	Bench Dips
	Pull up	Inverted Row	Sandbag over Shoulder
	Sprawls	Side Run & Touch	Mountain Climber