

Dauer:	30m				
Beschreibung:	Das Workout ist ein Zirkeltraining nach dem Stil 30/30. Das bedeutet das jede Übung 30 Sekunden ausgeführt wird, worauf dann 30 Sekunden Pause folgen. Insgesamt sind 6 Zirkel zu absolvieren um auf eine Gesamttrainingszeit von 30 Minuten zu kommen.				
	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5
	Crab Crawl	Sledge Hammer	Hang	Inverted Row	Step up
Wiederholungen:					