

<b>Dauer:</b>	30m				
<b>Beschreibung:</b>	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.				
	<b>Übung 1</b>	<b>Übung 2</b>	<b>Übung 3</b>	<b>Übung 4</b>	<b>Übung 5</b>
	Crab Crawl	Sledge Hammer	Hang	Inverted Row	Step up
<b>Wiederholungen:</b>					