

Statisch-dynamisches Ganzkörpertraining im HIIT-Stil

Übung	Übungszeit	Pause	Übungsweise
Tucked Front Lever	40 Sekunde	20 Sekunden	Statisch, hold
Brücke	40 Sekunde	20 Sekunden	Statisch, hold
Tucked L-Sit Hold	40 Sekunde	20 Sekunden	Statisch, hold
Wall Handstand Hol	40 Sekunde	20 Sekunden	Statisch, hold
Chin Up Hold	40 Sekunde	20 Sekunden	Statisch, hold
Forced Plank	40 Sekunde	20 Sekunden	Statisch, hold
Pushups	40 Sekunde	20 Sekunden	Dynamisch, AMRAP
Squats	40 Sekunde	20 Sekunden	Dynamisch, AMRAP
Ruder Sit Ups	40 Sekunde	20 Sekunden	Dynamisch, AMRAP
Swimmer	40 Sekunde	20 Sekunden	Dynamisch, AMRAP
Crab	40 Sekunde	20 Sekunden	Dynamisch, AMRAP
Leg Raises	40 Sekunde	20 Sekunden	Dynamisch, AMRAP

AMRAP = As Many Repetitions As Possible

Du kannst dieses Workout auch im Rahmen eines Trainingsplans verwenden. Führe es drei Mal in der Woche durch und du wirst dich schnell in Kraft und Ausdauer verbessern.

Denke daran, dich vor dem Workout ausreichend aufzuwärmen. [Hier findest du ein Warm Up Video von mir.](#)

Zum Abschluss der Einheit kannst du dich ein wenig mit der Blackroll auslockern. [Hier findest du Tipps dazu.](#)