



HIIT TRAININGSPLAN

Hey Allround Athlet*in,

hier bekommst du unseren kostenlosen HIIT Trainingsplan. Du trainierst mit diesem Workout vor allem deine Beine und deinen Core.

- 1. 40 Sekunden Devil Jumps - 20 Sekunden Pause**
- 2. 40 Sekunden Hyperextensions - 20 Sekunden Pause**
- 3. 40 Sekunden Lunges - 20 Sekunden Pause**
- 4. 40 Sekunden Plank - 20 Sekunden Pause**
- 5. 40 Sekunden Squats - 20 Sekunden Pause**
- 6. 40 Sekunden Swimmer - 20 Sekunden Pause**

Hiervon machst du 5 Runden. So kommst du auf ein HIIT von insgesamt 30 Minuten.

Bevor du startest, wärme dich noch kurz mit unserer **WARM-UP-ROUTINE** auf.

Auf Seite 2 und 3 findest du Links zu jeder Übung und EASY VARIATIONS.

Dein Coach Zimo

©Allround Athletics



[DEVIL JUMPS]



ÜBUNGSVIDEO



EASY VARIATION



[HYPEREXTENSIONS]



ÜBUNGSVIDEO



[LUNGES]



ÜBUNGSVIDEO



EASY VARIATION



[PLANK]



ÜBUNGSDVIDEO



[SQUATS]



ÜBUNGSDVIDEO



EASY VARIATIONS



[SWIMMER]



ÜBUNGSDVIDEO

A shirtless male athlete is running on a basketball court. He is wearing black shorts and is captured in a dynamic running pose. The background features a grey metal fence and a concrete wall. The text "Werde ein Allround Athlet" is overlaid in white on the image.

Werde ein Allround Athlet

Follow us on:

facebook.com/allroundathletics2020

instagram.com/allround.athletics

youtube.com/allroundathletics

pinterest.de/allroundathletics/

Check our Media:

[Magazin: allroundathletics.de/magazin](https://allroundathletics.de/magazin)

Support: kontakt@allroundathletics.de

©Copyright by Allround Athletics