



# ALLROUND ATHLETICS FATBURNER WORKOUT FÜR ZUHAUSE

Hi Allround Athlete,

du willst deine Fettverbrennung auf Turbo schalten und während eines Trainings so viele Kalorien wie möglich verbrennen? Unser Fatburner Workout hilft dir dabei. Hier bekommst 6 Übungen. Jede davon machst du 1 Minute lang und gehst anschließend ohne Pause zur nächsten Übung über. 5 Runden lang. So verbrennst du in insgesamt 30 Minuten maximal viele Kalorien.

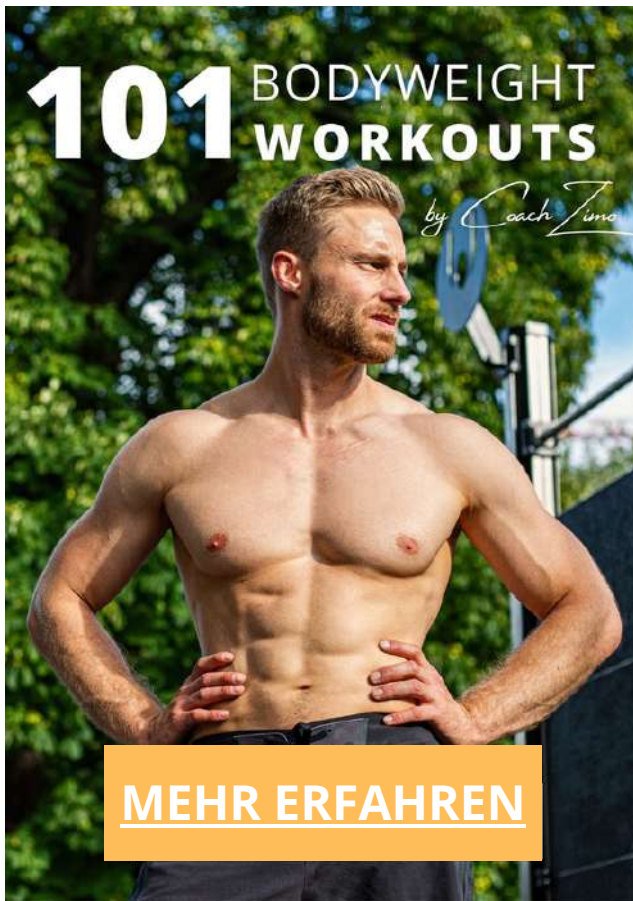
- 1. Burpees**
  - 2. Hyperextensions**
  - 3. Beast Pushups**
  - 4. Sit-Ups**
  - 5. Devil Jumps**
  - 6. Legraises**
- 5 Runden**

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

Auf Seite 3 und 4 findest du wie immer Links zu jeder Übung.

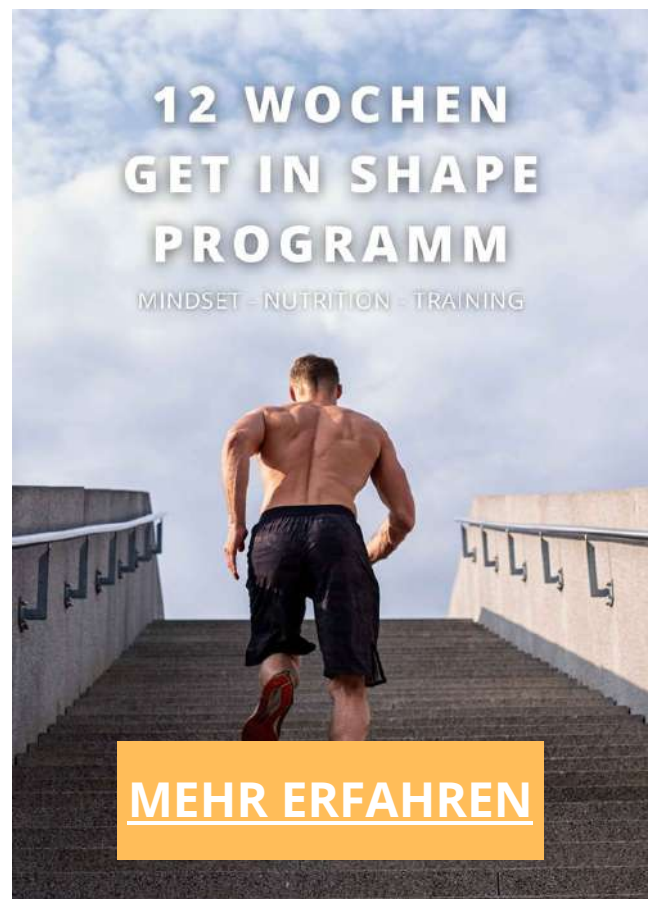
Dein Coach Zimo

©Allround Athletics



Noch mehr  
Workout-  
Inspiration?  
In diesem E-Book  
erhältst du gleich  
**101 Bodyweight  
Workouts** für  
Kraft &  
Ausdauertraining.

Du willst  
abnehmen & so  
richtig in Shape  
kommen?  
Dann wirst du  
unser **12 Wochen  
GET IN SHAPE  
Programm**  
lieben.





[BURPESSE]

 ÜBUNGSDVIDEO



[HYPEREXTENSIONS]

 ÜBUNGSDVIDEO



[BEAST PUSHUPS]

 ÜBUNGSDVIDEO

# [SIT-UPS]



ÜBUNGSVIDEO

# [DEVIL JUMPS]



ÜBUNGSVIDEO

# [LEGRAISES]



ÜBUNGSVIDEO

# TEAM WORK MAKES THE DREAM WORK

Werde Teil der Community.  
Werde Allround Athlete.

FOLLOW US ON:



Support: [kontakt@allroundathletics.de](mailto:kontakt@allroundathletics.de)  
All rights reserved ©Copyright Allround Athletics