

Trainingsequipment




Trainingsmatte
revll PRO


Gesamtdauer



Das Workout ist auf 40 min. ausgelegt.
Mache wenig Pausen um die
Fettverbrennung anzukurbeln.


Warm-Up



Siehe hierzu auch das  [Video](#)


1. Schnelles Gehen oder langsames Laufen
2. Mobilisationsübungen für Fuß-, Knie- und Hüftgelenke
3. Leichte Kräftigungsübungen für die Beine
4. Mobilisationsübungen für den Rumpf und Schultergürtel
5. Leichte Kräftigungsübungen für den Rumpf und Schultergürtel
6. ggf. Foam Rolling

Übungen




1. revll Triceps Press
2. revll Lateral Pull Alternating left
3. Overhead Pull Alternating
4. revll Lateral Pull Alternating right
5. revll Rope Pull


Zeitplan / Protokoll



| Zeit | Workout | Bemerkungen |
|---------|--|--|
| 15 min. | Aufwärmen, Bewegungsvorbereitung | Herz-Kreislauf-System erwärmen, Mobilisationsübungen, leichte Kräftigung und Bewegungen üben, Foam Rolling |
| 15 min. | Übungen 1 bis 5 nach einander, 40 Sek. Belastung und 15 Sek. Pause | Absolviere 2 Runden insgesamt, Zwischen Runde 1 und 2 mache 2-3 min. Pause |
| 10 min. | Cool-Down | Beruhigung des Pulses, Dehnen, Mobilisation |

Cool-Down



Statische Dehnübungen und Lockerungsübungen. Siehe  [Video](#)