

Trainingsequipment



Trainingsmatte
revll PRO

Gesamtdauer



Das Workout ist auf 35 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 Pull Down
2. revll Rope Climber
3. revll Plank with Outward Pull
4. revll Biceps Curl

Zeitplan / Protokoll



Zeit	Workout	Bemerkungen
15 min.	Aufwärmen, Bewegungsvorbereitung	Herz-Kreislauf-System erwärmen, Mobilisationsübungen, leichte Kräftigung und Bewegungen üben, Foam Rolling
10 min.	Übungen 1-4, je 5 Seilumdrehungen, für 10 min. fortlaufend, so viele Runden wie möglich	Nachdem 5 Seilumdrehungen. einer Übung absolviert wurden, zur nächsten wechseln. Nach der 4. Übung von vorne anfangen. Pausen kurz halten! Widerstand nach Ermessen.
10 min.	Cool-Down	Beruhigung des Pulses, Dehnen, Mobilisation

Cool-Down



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