

LEOS UND STEVENS

ONLINE-SCHWITZEREI



002 Ganzkörper Tabata Style Workout mit Sprüngen

Tabata nr.	Übung A	Übung B
1	Burpees vom Stand in den Stütz springen, ein Liegestütz, danach Beine anhocken und mit Hochstretksprung abschließen	Jumping Squats Kniebeugen mit Sprung bei der Aufwärtsbewegung
2	Klappmesser gerade Start in der Rückenlage, Beine und Oberkörper werden angehoben	Klappmesser diagonal Start in Rückenlage, Hände berühren bei der Ausführung den jeweils diagonal gegenüberliegenden Fuß
3	Bergsteigerlauf im Stütz Kniehebellauf in Stützposition	Liegestütz
4	Seitstützvarianten li/re	



www.LEONIESCHAUER.de