

Cardio – Workout

4 – 6 Runden, 4 Übungen je 30 Sekunden – 10 Sekunden Pause

YouTube – Video: <https://youtu.be/B4vYnKrqo>

Cardio – Übungen

Übung 1: Jumping Jacks – Hampelmann

Übung 2: 2 x Springen – 1x tiefe Hocke

Übung 3: Burpees – Stell dich hin, geh tief in die Hocke und stützt dich mit den Händen vor den Füßen auf dem Boden ab. Spring in die Liegestützposition und führe einen Liegestütz aus. Dann springst du mit den Füßen wieder nach vorne, sodass du erneut in Hockposition bist. Zum Abschluss machst du einen Streck sprung.

Übung 4: Mountain Climbers - Begib dich in die klassische Liegestütze-Position. Die Handflächen ruhen etwas weiter als schulterbreit auf dem Boden, die Arme sind ausgestreckt und stützen deinen Oberkörper. Nun ziehst du deine Beine abwechseln schnell zur Brust und streckst diese wieder.

Tipp: Wenn du nicht springen möchtest / kannst, kannst du diese Übungen auch langsam, gestiegen ausführen. (Siehe Video: <https://youtu.be/B4vYnKrqo>)