

# Ausdauertraining für zuhause



FITZUHAUSE

Übung	Zeit
Warm Up	≈ 5 Minuten
Kniehebelauf	30 Sek.
Anfersen	30 Sek.
Hampelmann	30 Sek.
Boxerlauf	30 Sek.
Skater	30 Sek.
Bergsteiger	30 Sek.
Squat Jumps	30 Sek.
Bergsteiger (Variante Beine öffnen)	30 Sek.
Burpees	30 Sek.
Wenn du noch kannst, zweiter Durchgang	(5-8 Min. Pause)

- Um dich zu steigern, kannst du einen weiteren Zirkel machen oder die Zeit der einzelnen Sätze verlängern
- Pausenlänge 30 Sekunden