

TIMER PREVIEW

Aufwärmen 02:00 >

Trainieren 01:00 >
 Set 1/6 Cycle 1/3

Erholen 00:25 >
 Set 1/6 Cycle 1/3

Trainieren 01:00 >
 Set 2/6 Cycle 1/3

Erholen 00:25 >
 Set 2/6 Cycle 1/3

Trainieren 01:00 >
 Set 3/6 Cycle 1/3

Erholen 00:25 >
 Set 3/6 Cycle 1/3

Trainieren 01:00 >
 Set 4/6 Cycle 1/3

Erholen 00:25 >
 Set 4/6 Cycle 1/3



Timers



Logbook



Remote



Autre

2 mal die Woche ein Intervall-Workout

- plank
- bauch
- Kniebeuge
- plank Beine hoch
- Beine hoch runter abwechselnd
- Hampelmann

6 Sets, 3 Wiederholungen, ca. 30 min

-1 min. Trainieren und 25 sek. Pause