

Kraft und Ausdauer kurz

3 Übungen 60 Minuten 1279 MOVES 384 kcal

1 - Run - Ziel-Übung auf Zeit



07:00 Min 4,9 km/h 0 %

2 - Zirkeltraining - Zirkeltraining 1 8 Übungen 3 Runden 60 Sek Runde Erholungszeit

1 - Leg Press Sel # 1 - Beinpresse



W1 12 wdh x 40 kg x 1 Sek
W2 12 wdh x 40 kg x 1 Sek
W3 12 wdh x 40 kg x 1 Sek

2 - Chest Press Sel # 13 - Drücken



W1 12 wdh x 10 kg x 1 Sek
W2 12 wdh x 10 kg x 1 Sek
W3 12 wdh x 10 kg x 1 Sek

3 - Vertical Traction Sel # 11 - Zug



W1 12 wdh x 15 kg x 1 Sek
W2 12 wdh x 15 kg x 1 Sek
W3 12 wdh x 15 kg x 1 Sek

4 - Vario - Ziel-Übung auf Zeit



W1 03:00 Min Niveau 7
W2 03:00 Min Niveau 7
W3 03:00 Min Niveau 7

5 - Low Row Sel # 9 - Zug



W1 12 wdh x 15 kg x 1 Sek
W2 12 wdh x 15 kg x 1 Sek
W3 12 wdh x 15 kg x 1 Sek

6 - Abductor Sel # 6 - Beinabduktion



W1 12 wdh x 20 kg x 1 Sek
W2 12 wdh x 20 kg x 1 Sek
W3 12 wdh x 20 kg x 1 Sek

7 - Shoulder Press Sel # 14 - Drücken



W1 12 wdh x 5 kg x 1 Sek
W2 12 wdh x 5 kg x 1 Sek
W3 12 wdh x 5 kg x 1 Sek

8 - Total Abdominal Sel # 20 - Crunch



W1 12 wdh x 12,5 kg x 1 Sek
W2 12 wdh x 12,5 kg x 1 Sek
W3 12 wdh x 12,5 kg x 1 Sek

3 - Bike - Ziel-Übung auf Zeit



01:00 Min Niveau 7
00:30 Min Niveau 12
01:30 Min Niveau 7
00:30 Min Niveau 12
01:30 Min Niveau 7
00:30 Min Niveau 12
01:30 Min Niveau 7
00:45 Min Niveau 11
02:00 Min Niveau 7
01:00 Min Niveau 10
02:00 Min Niveau 7
00:30 Min Niveau 13
02:00 Min Niveau 5