

# Trainingsprogramm: Strandfigur

1 bis 2 Mal pro Woche

**HIIT**

**1** Übungen **26** Minuten **346** MOVES **104** kcal

**1 - Zirkeltraining - Zur Strandfigur 2018** **9** Übungen **2** Runden **60** Sek Runde Erholungszeit

## 1 - Freie Übung - Kniebeuge und Liegestütze



W1 60 Sek x 20 Sek  
W2 60 Sek x 20 Sek

## 2 - Freie Übung - Bankstellung, Unterarmstütz, Beine gestreckt, Rumpfdrehen, abwechselnd



W1 60 Sek x 20 Sek  
W2 60 Sek x 20 Sek

## 3 - Kurzhanteln - Ausfallschritte rückwärts, abwechselnd



W1 60 Sek x 2 kg x 20 Sek  
W2 60 Sek x 2 kg x 20 Sek

## 4 - Freie Übung - Hampelmann



W1 60 Sek x 20 Sek  
W2 60 Sek x 20 Sek

*Wenn möglich, dann mit Gewichten*

## 5 - Kurzhanteln - Kniebeuge, Überkopfdrücken



W1 60 Sek x 0,25 kg x 20 Sek  
W2 60 Sek x 0,25 kg x 20 Sek

## 6 - Freie Übung - Liegestütze, Beine gestreckt



W1 60 Sek x 20 Sek  
W2 60 Sek x 20 Sek

*Wenn möglich, dann mit Gewichten*

*Alternativ auf den Knien oder Hände auf einer Erhöhung (Bank)*

## 7 - Freie Übung - Kniehebelauf



W1 60 Sek x 20 Sek  
W2 60 Sek x 20 Sek

## 8 - Freie Übung - Bank rückwärts, Knie anheben, abwechselnd



W1 60 Sek x 20 Sek  
W2 60 Sek x 20 Sek

*Alternativ Beckenheben beidbeinig*

## 9 - Freie Übung - Diagonaler Crunch, gegenüberliegendes Bein angehoben, liegend



W1 60 Sek x 20 Sek  
W2 60 Sek x 20 Sek

*Nach 30 Sekunden die Seite tauschen*