

Joanas HIIT Workout

Springseilsprünge - 20 Stück ohne Pause



Jumping Squad - Kniebeuge mit einem Sprung



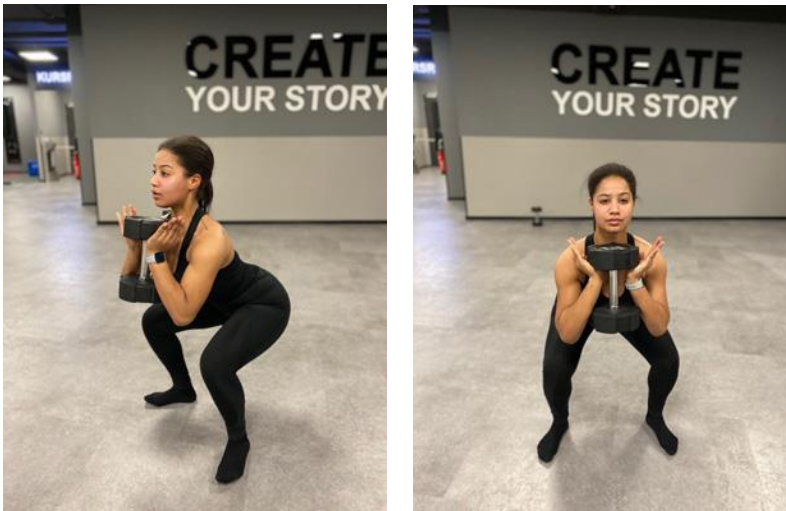
Jumping Lunges - abwechselnde Ausfallschritte mit einem Wechselsprung



Russian Twist - mit oder ohne Gewicht möglich (Spanne die Bauchmuskeln an und hebe die Füße einige Zentimeter in die Luft, drehe den Oberkörper kontrolliert abwechselnd nach links & rechts)



Front Squads - mit oder ohne Gewicht möglich (vordere Kniebeuge)



High Knees - mit oder ohne zusätzliche Erhöhung (Knie bis in die Horizontale bzw. die Hüfthöhe abwechselnd anheben)

