

## Trainingsequipment



Trainingsmatte  
revll PRO

## Gesamtdauer



Das Workout ist auf 40 min. ausgelegt.  
Mache wenig Pausen um die  
Fettverbrennung anzukurbeln.

## Warm-Up



Siehe hierzu auch das [Video](#)

1. Schnelles Gehen oder langsames Laufen
2. Mobilisationsübungen für Fuß-, Knie- und Hüftgelenke
3. Leichte Kräftigungsübungen für die Beine
4. Mobilisationsübungen für den Rumpf und Schultergürtel
5. Leichte Kräftigungsübungen für den Rumpf und Schultergürtel
6. ggf. Foam Rolling

## Übungen



1. revll Triceps Press
2. revll Lateral Pull Alternating left
3. Overhead Pull Alternating
4. revll Lateral Pull Alternating right
5. revll Rope Pull

## Zeitplan / Protokoll



Zeit	Workout	Bemerkungen
15 min.	Aufwärmen, Bewegungsvorbereitung	Herz-Kreislauf-System erwärmen, Mobilisationsübungen, leichte Kräftigung und Bewegungen üben, Foam Rolling
15 min.	Übungen 1 bis 5 nach einander, 40 Sek. Belastung und 15 Sek. Pause	Absolviere 2 Runden insgesamt, Zwischen Runde 1 und 2 mache 2-3 min. Pause
10 min.	Cool-Down	Beruhigung des Pulses, Dehnen, Mobilisation

## Cool-Down



Statische Dehnübungen und Lockerungsübungen. Siehe [Video](#)