

WORKOUTS - 67STEPS

Workout STEP8

- A) 1 Min. **Kniebeuge** (Unbedingt ohne Sprung!)
- B) 1 Min. **Liegestütz** (wähle eine Variante, mit der du im ersten Durchgang mind. 10 Wiederholungen schaffst)
- C) 1 Min. Pause

Absolviere in 1 Minute soviel Wiederholungen der Übung A) wie möglich. Direkt ohne Pause anschließend soviel Wiederholungen der Übung B) wie möglich, ebenso innerhalb von 1 Minute. Im Anschluss 1 Minute Pause. Dieses Schema ergibt 1 Runde.

Wiederhole 4 weitere Runden, also insgesamt 5 Runden (Gesamtzeit: 14 Minuten)

Achtung: Immer Qualität VOR Quantität!

Workout STEP9

- A) 1 Min. **Burpee** (wähle eine Variante, mit der du im ersten Durchgang mind. 10 Wiederholungen schaffst)
- B) 1. Min. **Unterarmstütz** (wähle eine Variante, die du im ersten Durchgang mind. 30 Sekunden halten kannst)
- C) 1 Min. Pause

Absolviere in 1 Minute soviel Wiederholungen der Übung A) wie möglich. Direkt ohne Pause anschließend so lange wie möglich Übung B), jedoch max. 1 Minute. Im Anschluss 1 Minute Pause. Dieses Schema ergibt 1 Runde.

Wiederhole 4 weitere Runden, also insgesamt 5 Runden (Gesamtzeit: 14 Minuten)

Achtung: Immer Qualität VOR Quantität!

Workout STEP10

- A) 1 Min. **Kniebeuge** (Unbedingt ohne Sprung!)
- B) 1 Min. **Liegestütz** (wähle eine Variante, mit der du im ersten Durchgang mind. 10 Wiederholungen schaffst)
- C) 30 Sek. Pause
- D) 1 Min. **Burpee** (wähle eine Variante, mit der du im ersten Durchgang mind. 10 Wiederholungen schaffst)
- E) 1 Min. **Unterarmstütz** (wähle eine Variante, die du im ersten Durchgang mind. 30 Sekunden halten kannst)
- F) 1 Min. Pause

Absolviere in 1 Minute soviel Wiederholungen der Übung A) wie möglich. Direkt ohne Pause anschließend soviel Wiederholungen der Übung B) wie möglich, ebenso innerhalb von 1 Minute. Im Anschluss 30 Sekunden Pause.

Absolviere in 1 Minute soviel Wiederholungen der Übung D) wie möglich. Direkt ohne Pause anschließend so lange wie möglich Übung E), jedoch max. 1 Minute. Im Anschluss 1 Minute Pause. Dieses Schema ergibt 1 Runde.

Wiederhole 2 weitere Runden, also insgesamt 3 Runden (Gesamtzeit: 15 Minuten)

Achtung: Immer Qualität VOR Quantität!