

# SPRINGSEIL SPRINGEN MIT HOCKSTRECKSPRÜNGEN - OUTDOOR WORKOUT #15

## BENÖTIGTES EQUIPMENT

- Springseil
- Körpergewicht

## ÜBUNGEN

- Seilspringen
- Hockstrecksprünge (Burpees)

## TRAININGSBESCHREIBUNG

Mache 20 Double Unders und direkt danach 10 Hochstrecksprünge.

Alternativ kannst du zu den Double Unders normal Seilspringen. Mache dann 40 einfache Seilsprünge anstatt 20 Double Unders.

Den Schwierigkeitsgrad der Hockstrecksprünge (Burpees) wählst Du einem Fitnessniveau entsprechend.

Nach diesem Doppelpack kannst Du bis zu 2 Minuten Pause machen. Wenn Du bereits trainierter bist, dann mache die Pause kürzer und versuche sie auf ein Minimum zu reduzieren.

Schreibe Deine Gesamtzeit, die Du für diese Workout gebraucht hast als Kommentar unter <http://paulkliks.com/springseil-springen>