

Freelatics Trainingspläne

APHRODITE

Runde	Übungen	Wiederholungen
1	Burpees Kniebeugen Sit-Ups	50 50 50
2	Burpees Kniebeugen Sit-Ups	40 40 40
3	Burpees Kniebeugen Sit-Ups	30 30 30
4	Burpees Kniebeugen Sit-Ups	20 20 20
5	Burpees Kniebeugen Sit-Ups	10 10 10

KRAFT & AUSDAUER

DIONE

Runde	Übungen	Wiederholungen
1-3	Burpees Leg-Lever Jumping Jacks Sit-Ups Burpees	25 50 75 50 25

AUSDAUER

METIS

Runde	Übungen	Wiederholungen
1	Burpees Climbers High Jumps	10 10 10
2	Burpees Climbers High Jumps	25 25 25
3	Burpees Climbers High Jumps	10 10 10

AUSDAUER

ZEUS

Runde	Übungen	Wiederholungen
1 - 3	Handstandliegestütze Klimmzüge Liegestütze Sit-Ups Kniebeugen Pause	5 15 25 35 45 120 Sekunden

KRAFT

HINWEIS

Die Durchgänge der Workouts werden so schnell wie möglich durchgeführt. Die Ausführung sollte sehr schnell, aber jederzeit sauber sein. Wie gesagt, geht es darum, dieses Workout schnellstmöglich zu absolvieren. Wenn Du die angegebene Wiederholungszahl nicht schaffst, dann stoppe und mache dann weiter, wenn Du wieder Kraft hast. Dadurch kannst Du Dich mit der Zeit immer mehr in Deiner Leistung toppen, da die Pausen immer und immer kürzer werden!