

V8 Holiday Workout

Was Du für die Challenge brauchst:

Dich, Durchhaltevermögen, eine Stoppuhr oder eine Intervalltimer-App

Starte die Challenge:

Führe

- 10 x Ausfallschritt
- 15 x Liegestütz
- 20 x Kniebeuge
- 20 x Hampelmann
- 30 x Sit Up
- 10 x Burpees

sauber und hintereinander in Deinem Dir möglichem Tempo durch und notiere Dir die Gesamtdauer.

Die nächsten Tage:

Jetzt machst Du insgesamt 4 Runden des Gesamtworkouts. Hierbei brauchst Du nicht zählen, wie oft Du wiederholst, wichtig ist die Zeit.

Belastungszeit: Woche 1 – 35 Sekunden
 Woche 2 – 40 Sekunden

Für den Übungswechsel 10 Sekunden Pause zwischen den Übungen.

Nach der 1. Runde machst du 30 Sekunden Pause.

Nach der 2. Runde 60 Sekunden Pause.

Dann wiederholst du Runde 1 und 2.

Dieses Workout ist für 2-3x die Woche gedacht.

Am Ende deines Urlaubs schnappst Du Dir Deine Stoppuhr und kannst Deine Erfolge festhalten.

Mache hierzu einfach das Start-Programm nochmal, und vergleiche Deine Zeiten. Du wirst erstaunt sein, wieviel leichter Dir das Workout fällt und wieviel schneller Du dabei geworden bist.

sportliche Grüße und schönen Urlaub

Euer V8 Trainer Johannes

