


TITEL **HIIT Workouts**  
 SPORTLER **Sönke Hachmann**  
 EQUIPMENT **Matte**


### ▼ AMRAP 10 Minuten jeweils 3 Übungen 2 Varianten

0 Runden		Ausfallschritt vorwärts	20 mal	R+L Seite
0 Runden		Liegestützposition Beine anziehen	20 mal	R+L Seite
0 Runden		Schwimmer, Oberkörper anheben	20 mal	
0 Runden		Kniebeuge	20 mal	
0 Runden		Hüftbrücke marschierend	20 mal	R+L Seite
0 Runden		Liegestütz	10 mal	





### ▼ EMOM 10 Runden jeweils 3 Übungen zwei Varianten

0 Runden		Liegestützposition einarmig mit Schulter taps	15 mal	R+L Seite
0 Runden		Ausfallschritt vorwärts	16 mal	R+L Seite
0 Runden		Käfer m. Rotation	15 mal	R+L Seite
0 Runden		Kniehebelauf, 90° 20 WDH	---	--- Sekunden
0 Runden		Liegestütz	10 mal	
0 Runden		Hüftheben Fersen auf dem Boden, Arme nach oben gestreckt	15 mal	

### ▼ Tabata 20sec - 10sec 6 Übungen

6 Runden		Liegestütz	---	---
6 Runden		Seitstütz oberes Bein abheben	---	R+L Seite

TITEL **HIIT Workouts**  
SPORTLER **Sönke Hachmann**  
EQUIPMENT **Matte**

6 Runden		<b>Jumping Jack</b> Dynamisch	---	---
			Sekunden	
6 Runden		<b>Hüftheben einbeinig</b> eine Ferse auf dem Boden, anderes Bein gebeugt	---	R+L
			mal	Seite
6 Runden		<b>Unterarmstütz</b> mit Arm abheben, alternierend	---	R+L
			mal	Seite
6 Runden		<b>Kniebeuge</b>	---	---
				mal