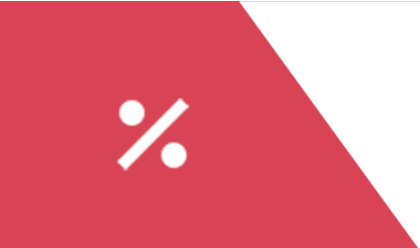



<b>Dauer</b> 10 Minuten	<b>Übungen</b> 1	<b>Runden</b> 10
<b>Schwierigkeitsgrad</b> Fortgeschrittene	<b>Ausrüstung</b> Abhängig von der gewählten Sportart	
<b>Intervalle</b> 30 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Erholung		



**Angebote und Equipment**  
rund um das Thema  
HIIT Training



**Hier entdecken**

Dauer	Übung
30 Sekunden	Cardio
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Cardio
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Cardio
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Cardio
30 Sekunden	Erholung
30 Sekunden	Cardio
30 Sekunden	Erholung

**Gesamtdauer: 10 Minuten**