Supersätze

○ Dips ○ Liegestütz ○ Klimmzug ○ Squats ○ Burpees ○ Leg Raise

Tag 1

max. Wiederholungen

90 Sekunden Pause

max. Wiederholungen

90 Sekunden Pause

max. Wiederholungen

90 Sekunden Pause

max. Wiederholungen

90 Sekunden Pause

max. Wiederholungen

Summe

Tag 2

1

10 Sekunden Pause

2

10 Sekunden Pause

3

10 Sekunden Pause

n

10 Sekunden Pause

n+1 =
max. Wiederholungen

Summe

Tag 3

max. gleiche Wdh. → 60s → max. gleiche Wdh. → 60s → max. gleiche Wdh.

60s Griffwechsel

max. gleiche Wdh. ← 60s ← max. gleiche Wdh. ← 60s ← max. gleiche Wdh.

60s Griffwechsel

max. gleiche Wdh. → 60s → max. gleiche Wdh. → 60s → max. gleiche Wdh.

Summe

Tag 4

Wiederhole
den härtesten
Tag

Summe