

Wochentag 1: Intervall-Lauftraining

- 5-minütiges Aufwärmen (leichtes Joggen oder Gehen)
- 30 Sekunden Sprint mit maximaler Anstrengung
- 60 Sekunden gemächliches Laufen oder Gehen zur Erholung
- Wiederhole den Sprint- und Erholungszyklus 10-15 Mal
- 5-minütiges Abkühlen (langsames Gehen)

Wochentag 2: Zirkeltraining Führe jede Übung 45 Sekunden lang mit maximaler Intensität aus, gefolgt von einer 15-sekündigen Pause. Führe den gesamten Zirkel 3-4 Mal durch.

- Kniebeugen
- Liegestütze
- Burpees
- Mountain Climbers
- Ausfallschritte
- Plank
- Jumping Jacks
- Russian Twists

Wochentag 3: Sprungseil-Intervalle

- 5-minütiges Aufwärmen (leichtes Seilspringen)
- 30 Sekunden Seilspringen mit hoher Intensität
- 30 Sekunden Pause (langsames Seilspringen oder Gehen)
- Wiederhole den Intervallzyklus 10-15 Mal
- 5-minütiges Abkühlen (langsames Seilspringen oder Gehen)

Wochentag 4: Ganzkörper-HIIT-Training Führe jede Übung 30 Sekunden lang mit maximaler Intensität aus, gefolgt von einer 15-sekündigen Pause. Führe den gesamten Zyklus 3-4 Mal durch.

- Bergsteiger
- Kettlebell-Swings
- Liegestütze
- Kniebeugen mit Sprung
- Sit-ups
- High Knees
- Plank

Wochentag 5: Ruhetag oder optionales leichtes Ausdauertraining