

Zsírégető magas intenzitású intervall edzés

3 szinten

Nehéz	Guggolásból felugrás	Hegymászás	Oldalra szökkenés	Fekvőtámasz-ból csípőfeltolás bokaérintés	Váltott lábú kitörés
Közepes	Guggolás	Fekvőtámasz tartás	Oldalra szökkenés	Plank	Hason fekve kar magastartásból test mellé
Mérsékelt	Helyben futás térdemeléssel	Hanyatt fekvés biciklizés	Hason fekvés kar mellúszás	Állva térd érintése ellentétes oldalú könyökkel	Oldalra lépés guggolás

Időbeosztás

Szint	Munkavégzés ideje	Pihenőidő
Nehéz	40mp	20mp
Közepes	30mp	30mp
Mérsékelt	20mp	40mp

A munkavégzést és az időbeosztást egymástól függetlenül lehet párosítani.