

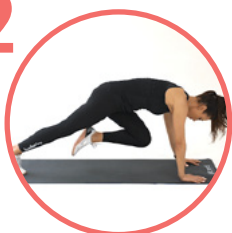
Beat 45 Extrem HIIT

1



Jumping Jacks

2



Mountain Climbers

3



Lunges

4



Pushups



Warm-Up:

Bereite deine Muskeln mit einer kleinen Dehnheit auf die bevorstehende Belastung vor.



Repetitions:

1. Round 50 Reps.
2. Round 40 Reps.
3. Round 30 Reps.
4. Round 20 Reps.
5. Round 10 Reps.



Cool Down:

Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.