

## Abnehmen

Die Übungen in diesem Plan sind im Supersatz angelegt. Das heißt, dass zwei Übungen im Wechsel nahtlos hintereinander durchgeführt werden und erst danach eine Pause erfolgt. Eine Kräftigungsübung tritt immer mit einer Ausdauerübung in Kombination auf. Hier seht ihr den Aufbau:

	Anfänger	Fortgeschrittene	Profis
Runden pro Block	2	3	4
Pausen nach d. Block	45 Sek.	30 Sek.	15 Sek.
Pausen zum Blockwechsel	60 Sek.	45 Sek.	30 Sek.

### 1. Block

Kniebeugen ( 20 Stk.) + Mountain-Climber ( 45 Sek.)

### 2. Block

Liegestütze ( 15 Stk.) + Ausfallschritte (20 Stk. // Re. + Li. im Wechsel)

### 3. Block

Burpees (45 Sek.) + Skippings (45 Sek.)

### 4. Block

Plank (45 Sek.) + gesprungene Kniebeugen (20 Stk.)

Wir wünschen euch viel Spaß beim Training !!!!