

## Ausdauer

Der Ausdauerplan ist als Zirkel -, bzw. Intervalltraining angelegt. Nach jeder Übung gibt es eine kurze Pause um danach sofort mit der Folgeübung weiterzumachen. Hier siehst du die Belastungsintensitäten für die Kategorien **Anfänger**, **Fortgeschrittener** und **Profi**.

	Zeit / Übung	Intervall-Pausen	Runden	Rundenpausen
Anfänger	25 Sek.	15 Sek.	1-2	Nach jeder Runde 120 Sek.
Fortgeschrittene	35 Sek.	10 Sek.	2-3	Nach jeder Runde 90 Sek.
Profi	45 Sek.	5 Sek.	3-4 +	Nach jeder Runde 45 Sek.

Wenn ihr euch gut fühlt könnt ihr natürlich gerne mehr Runden machen. Wir empfehlen aber, da es sich um ein Intervall-Training handelt, nicht länger als 30 min zu trainieren. Natürlich könnt ihr auch zwischen den o.g. Schwierigkeitsgraden wechseln.

## Skippings

Ausfallschritte (Re. + Li. im Wechsel)

Burpees

Planks

Kniebeugen

Jumping Jacks

gesprungene Ausfallschritte