Gesundheits- Adventskalender, Tag 13

7 Minuten Workout

Weiterführende & hilfreiche Links:

Für weitere 7 Minuten Workouts besucht gerne unsere Webseite: https://www.sport.tu-clausthal.de/bewegt-studieren/bewegung/7-minuten-workout

Für mehr Informationen zu den verschiedenen Übungen klickt auf folgenden Link:

https://www.sport.tu-clausthal.de/bewegt-studieren/bewegung/fitnessuebungen-fuer-zuhause

TU Clausthal

7 min WORKOUT-FAT BURNING

2 Runden: je 6 Übungen

Belastungszeit: 30 Sekunden pro Übung

Pause: nach 6 Übungen 30 Sekunden

Tipps zur Durchführung:

1. bequeme Kleidung
2. Übungen anschauen
3. Übungen ausprobieren
4. Timer stellen
5. Musik aufdrehen und Vollgas geben
6. Wenn 2 Runden nicht ausreichen-nochmal!

ÜBUNGEN

1. ROTATING HIGH KNEE
2. SQUAT JUMPS
3. CROSS BODY MOUNTAIN CLIMBER
4. JUMPING JACKS – OVERHEAD JACKS
5. IN AND OUTS
6. BEAR HOLD – ARM RAISE

TUCmove

bewegt studieren
studieren bewegt

Die Techniker