

Lust auf ein Ganzkörper-Training? Hier findet ihr drei funktionale **HIIT-Workouts (High-Intensity Interval Training)**, die ein Training des gesamten Körpers ohne Geräte ermöglichen.

Es gibt 3 Anforderungsniveaus: Starter, Fortgeschritten und Profi.

Beginnt zunächst mit dem Starter-Workout. Im Anschluss an das erste Workout trainiert ihr entweder weiter auf dem Starter-Niveau, oder wechselt auf ein anderes Workout.

Wichtig ist, dass ihr nach jedem Workout mindestens einen Tag Pause macht, bevor das nächste Workout gestartet wird.

Bei Fragen jeglicher Art könnt ihr euch gerne melden!



Das Passwort für den Zugang lautet: Cisseler



**HIIT - Starter**

<https://vimeo.com/410740280>



**HIIT - Fortgeschritten**

<https://vimeo.com/410744898>



**HIIT - Profi**

<https://vimeo.com/410756287>

