

Cardiomix

1. 13 Minuten auf dem Spinning® -Bike oder Ergometer
2. 13 Minuten auf dem Laufband
3. 13 Minuten auf der Rudermaschine

Dazwischen immer 2 Minuten Pause zum Einstellen der Geräte und Trinken

Gesamtzeit effektives Training 39 Minuten und 6 Minuten Pause = 45 Minuten

1. 13 Minuten auf dem Spinning® -Bike oder Ergometer
2. 13 Minuten auf dem Laufband
3. 13 Minuten auf der Rudermaschine

Dazwischen immer 2 Minuten Pause zum Einstellen der Geräte und Trinken

Gesamtzeit effektives Training 39 Minuten und 6 Minuten Pause = 45 Minuten

Gesamtrainingszeit 78 Minuten effektives Training und 12 Minuten Pause

Erstellt von Wasilios Wamwakithis, Fitnessexperte, sportliche Leitung im Sportcamp Aktiv Powertours®.