

Burpee-Challenge

Dauer: Kommt drauf an wie lange du es durchhältst!

Tipp: App Tabata runterladen und fürs Stoppen verwenden.

Burpee Challenge:

Ausführung wie auf folgendem Video: <https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>

- 1 Burpee in 1 Minute – Rest der Minute Pause
- 2 Burpees in 1 Minute – Rest der Minute Pause
- 3 Burpees in 1 Minute – Rest der Minute Pause
- 4 Burpees in 1 Minute – Rest der Minute Pause
- 5 Burpees in 1 Minute – Rest der Minute Pause
- 6 Burpees in 1 Minute – Rest der Minute Pause
- 7 Burpees in 1 Minute – Rest der Minute Pause
- 8 Burpees in 1 Minute – Rest der Minute Pause
- 9 Burpees in 1 Minute – Rest der Minute Pause
- 10 Burpees in 1 Minute – Rest der Minute Pause
- 11 Burpees in 1 Minute – Rest der Minute Pause
- 12 Burpees in 1 Minute – Rest der Minute Pause
- 13 Burpees in 1 Minute – Rest der Minute Pause
- 14 Burpees in 1 Minute – Rest der Minute Pause
- etc.
- etc.
- etc.
- Das geht so lange bis die Anzahl der Burpees in der 1 Minute nicht mehr ausgeführt werden kann

