

# FATBURNER

Es wird schnell, herausfordernd, anstrengend und super effektiv! In diesem Training kannst du deine Grenzen austesten. Geprägt von Tabata-Einheiten und Intervallen mit 30 Sekunden Power, 30 Sekunden Pause bringst du deinen Kreislauf so richtig in Schwung. In den Powerphasen wird dein Trainingsplus nach oben schießen, in den Pausen kann er sich etwas erholen um dann wieder durchzustarten.

Power dich also aus und geh an deine Grenzen!

