

SPORT:

AUSDAUER-INTERVAL-TRAINING MIT «5 MINUTEN INTENSIV-SPRINGSEILSPRINGEN» UND «5 MINUTEN ZÜGIGER SPAZIERGANG».

Das 3 Mal am Tag die 10 Minuten, also total 30 Minuten Sport am Tag:

Bei Intervall-Training:

gebe ich **eine Zeitperiode**, also 5 Minuten, **Vollgas (INTENSIV-SPRINGSEILSPRINGEN)**,

dann erhole ich mich eine Zeitperiode,

und gebe anschliessend **nochmals eine Zeitperiode Vollgas (ZÜGIGER SPAZIERGANG)**.

Springseil kaufen für 25.-.

Muss doch nicht für 250.- Profispringseil, und für 130.- Profi-Bodenmatte, total 400.- wo ich die nächsten 12 Monate nicht habe, kaufen, um 30 Minuten am Stück Springseil zu springen, was falsch wäre. Besser Intervalltraining..