

# julie feels good

## 30 MINUTEN HIIT LAUFBAND WORKOUT

	ANFÄNGER	FORTGESCHRITTENE	SUPERSTARS
ZEIT	KM/H	KM/H	KM/H
0:00 - 6:30	3	5	7
6:30 - 7:30	4	6	8
7:30 - 8:30	4	6	8
8:30 - 9:30	4	6	8
9:30 - 10:30	5,5	7,5	9,5
10:30 - 11:00	4	6	8
11:00 - 11:30	7	9	11
11:30 - 12:30	1	3	5
12:30 - 13:30	VORBEREITUNG	VORBEREITUNG	VORBEREITUNG
13:30 - 14:30	9	11	13
14:30 - 15:15	1	3	5
15:15 - 16:00	9,5	11,5	13,5
16:00 - 16:30	1	3	5
16:30 - 17:00	10,5	12,5	14,5
17:00 - 18:00	1	3	5
18:00 - 19:00	5,5	7,5	9,5
19:00 - 20:00	6	8	10
20:00 - 21:00	7	9	11
21:00 - 22:00	7,5	9,5	11,5
22:00 - 23:00	8	10	12
23:00 - 24:00	1	3	5
24:00 - 24:30	5,5	7,5	9,5
24:30 - 25:00	5,5	7,5	9,5
25:00 - 25:30	5,5	7,5	9,5
25:30 - 26:00	8	10	12
26:00 - 26:30	1	3	5
26:30 - 27:00	7	9	11
27:00 - 27:30	7	9	11
27:30 - 28:00	7	9	11
28:00 - 28:30	9,5	11,5	13,5
28:30 - 29:00	1	3	5
29:00 - 34:00	3	5	7