

Zeitsystem Dual-Aktivierung®

Dauer	Einheit
3 Min.	Schrittarbeit: kräftiger Arbeitsschritt
1 Min.	Pause
3 Min.	Schrittarbeit: kräftiger Arbeitsschritt
1 Min.	Pause
3 Min.	Trabarbeit
1 Min.	Pause
3 Min.	Trabarbeit
1 Min.	Pause
3 Min.	Trabarbeit
1 Min.	Pause
3 Min.	Trabarbeit