

CENTAURUS I WORKOUT

LEVEL: Beginner

DAUER: 3 Sets/Übung < 30 Min

EQUIPMENT: —

Mache von jeder Übung 3 Sätze hintereinander, bevor du zur nächsten Übung wechselst. Nach jedem Satz erfolgt eine Pause von bis zu 90 Sekunden.

WARM UP

10 Min:

Gelenke mobilisieren, Kreislauf in Schwung bringen (z.B. auf der Stelle laufen)

1

CRUNCHES

10-15 WDH



2

SCISSORS KICKS

10-15 WDH



3

FOOT TAP CRUNCHES

10-15 WDH



4

KNEE PLANK

30 SEK



COOL DOWN

10 Min:

Auslaufen, Mobility Übungen, Faszienrolle



COMPLETED!

Lust auf mehr? Weitere kostenlose foodspring Workouts und mehr Inspiration für dein nächstes Training findest du unter:

<https://www.foodspring.de/magazine/workouts>