

CHALLENGER POINT I WORKOUT

LEVEL: Beginner

DAUER: 3-4 Runden < 30 Minuten

EQUIPMENT: —

1 Runde: Übungen 1-5

Jede Übung wird 30 Sekunden trainiert, gefolgt von 30 Sekunden pause. Nach einer Runde kannst du dich bis zu 2 Minuten erholen.

WARM UP

10 Min:

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

1

FRONT JUMPING JACKS

30 SEK



2

BUTTERFLY REVERSE

30 SEK



3

KNEE PUSH UPS

30 SEK



4

ALTERNATING LUNGES

30 SEK



5

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>