

# HYDRA II WORKOUT

**LEVEL:** Fortgeschrittener

**DAUER:** 3-4 Runden < 30 Min

**EQUIPMENT:** —

1 Runde: Übungen 1-5

Jede Übung wird 40 Sekunden trainiert, gefolgt von 20 Sekunden pause. Nach einer Runde kannst du dich bis zu 90 Sekunden erholen.

**WARM UP**

10 Min:

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

1

**HIGH KNEES**

40 SEK



2

**SIT UPS**

40 SEK



3

**BUTT KICKS**

40 SEK



4

**RUSSIAN TWIST**

40 SEK



5

**SWIMMER**

40 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>