

LIONS HEAD I WORKOUT

LEVEL: Beginner

DAUER: 3 Runden > 30 Minuten

EQUIPMENT: —

1 Runde: Übungen 1-6

Versuche einen Runde ohne Pause durchzuhalten. Wenn du eine kurze Pause brauchst, dann nimm sie dir. Nach einer Runde kannst du dich bis zu 2 Minuten erholen.

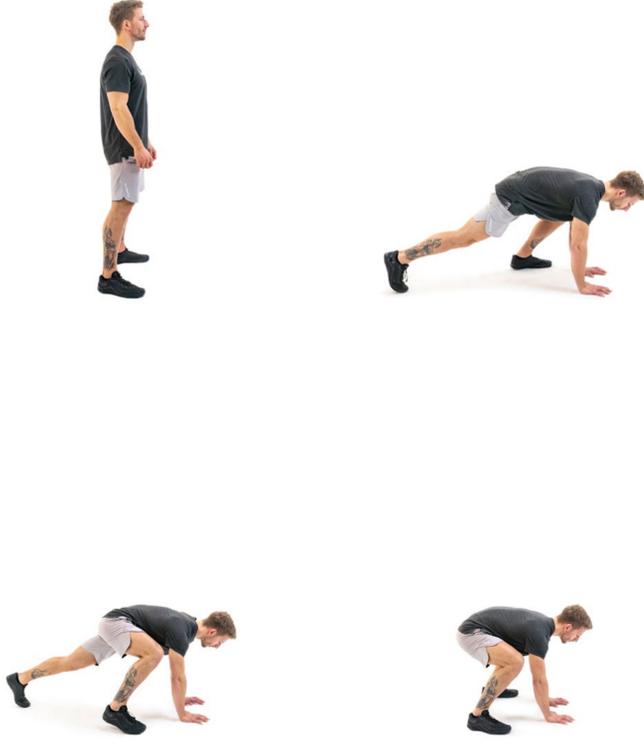
WARM UP

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

1

BEGINNER BURPEES

12 WDH



2

SUMO AIR SQUATS

12 WDH



3

PULSE ROWS

12 WDH



4

CHEST SQUEEZES

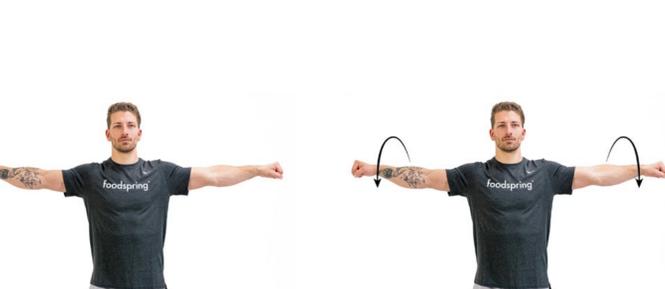
12 WDH



5

ARM CIRCLES

15 WDH



6

CRUNCHES

12 WDH



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>