

# LIONS HEAD II WORKOUT

**LEVEL:** Fortgeschrittener

**DAUER:** 4 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 90 Sekunden erholen.

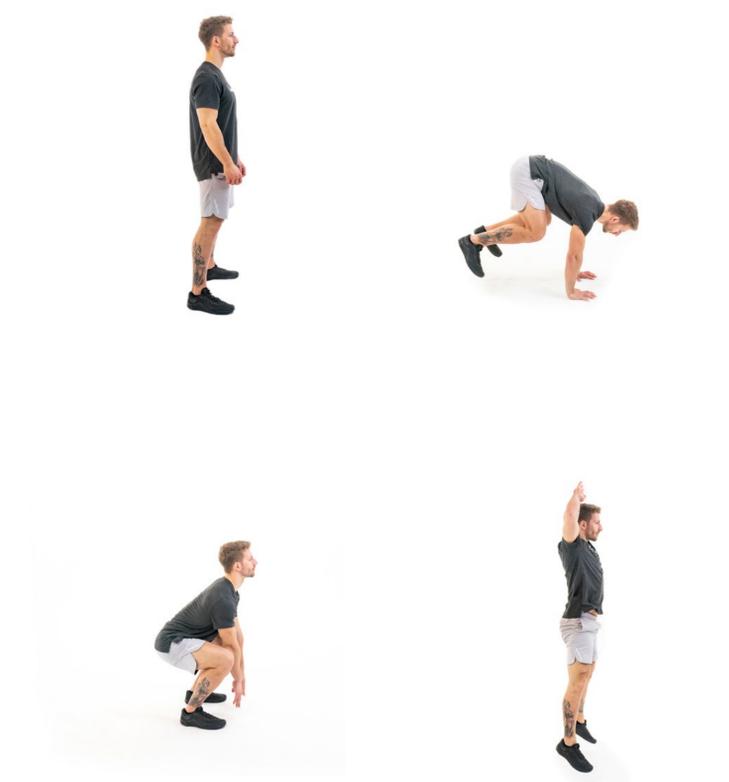
**WARM UP**

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

1

**BASIC BURPEES**

12 WDH



2

**AIR SQUATS**

12 WDH



3

**MILITARY PRESSES**

12 WDH



4

**CLOSE GRIP PUSH UPS**

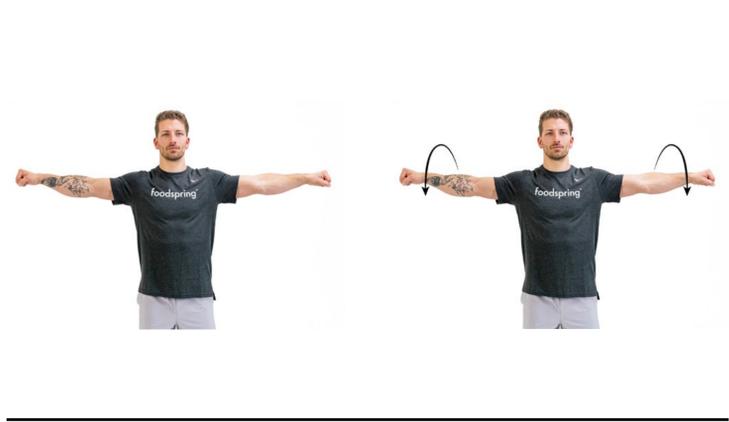
12 WDH



5

**ARM CIRCLES**

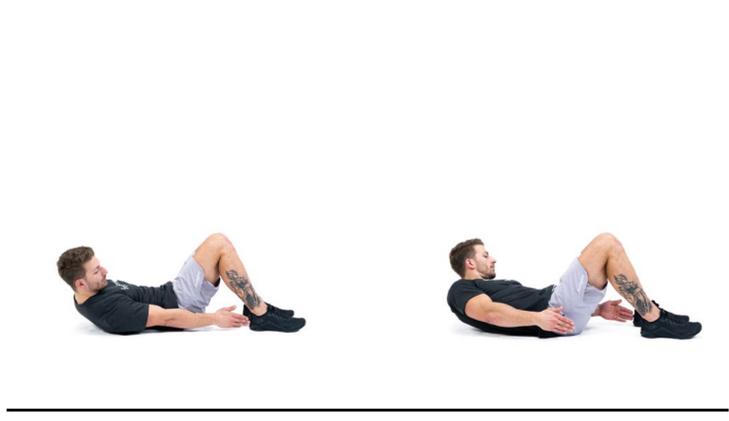
20 WDH



6

**FOOT TAP CRUNCHES**

20 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>