

LIONS HEAD III WORKOUT

LEVEL: Profi

DAUER: 5 Runden > 30 Min

EQUIPMENT: —

1 Runde: Übungen 1-6

Versuche eine Runde ohne Pause durchzuhalten. Wenn du eine kurze Pause brauchst, dann nimm sie dir. Nach einer Runde kannst du dich bis zu 60 Sekunden erholen.

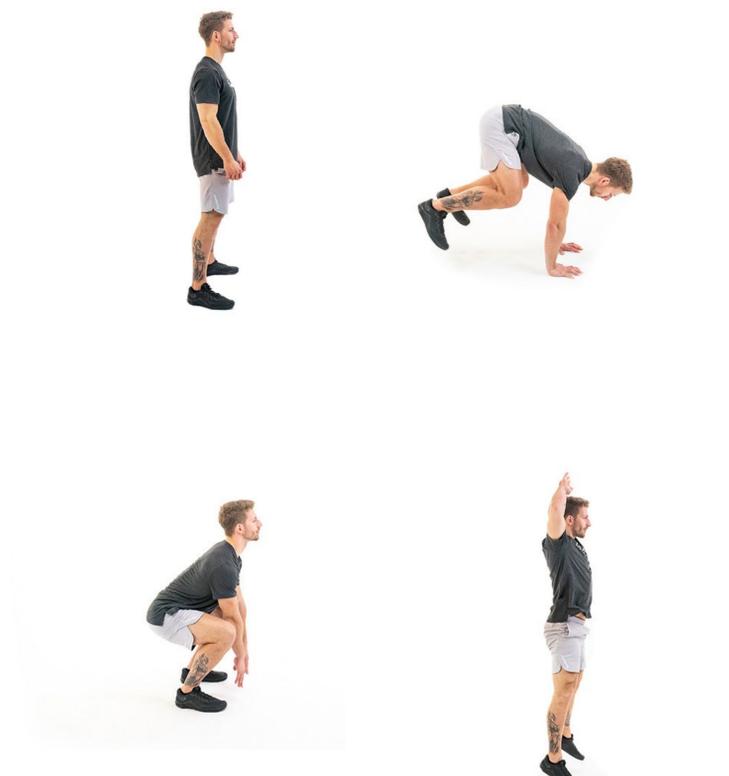
WARM UP

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

1

BASIC BURPEES

12 WDH



2

PISTOLS

12 WDH
(6/Bein)



3

MILITARY PRESSES

12 WDH



4

DIAMOND PUSH UPS

12 WDH



5

PRONE 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>