

MOUNT NIRVANA I WORKOUT

LEVEL: Beginner

DAUER: AMRAP 20 Min < 30 Min

EQUIPMENT: —

AMRAP = do as many rounds as possible.
 Schaffe so viele Runden wie möglich in 20 Min.
 Nimm dir eine Pause, wenn du eine brauchst.

WARM UP

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

1

SUMO AIR SQUATS

10 WDH



2

KNEE PUSH UPS

5 WDH



3

SIT UPS

10 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>