

PERSEUS II WORKOUT

LEVEL: Fortgeschrittener

DAUER: 4-5 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

JUMPING JACKS

40 SEK



2

MILITARY PLANK

40 SEK



3

BASIC BURPEES

40 SEK



4

BUTT KICKS

40 SEK



5

HIGH KNEES

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>