

# PROXIMA CENTAURI 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**

**BASIC BURPEES**

40 SEK



**2**

**SIT UPS**

40 SEK



**3**

**DEADLIFTS**

40 SEK



**4**

**CLOSE GRIP PUSH UPS**

40 SEK



**5**

**JUMPING "ROPE"**

30 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>