

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>