

# SCULPTOR I WORKOUT

**LEVEL:** Beginner

**DAUER:** 3 Sätze/Übung > 30 Min

**EQUIPMENT:** —

Mache von jeder Übung 3 Sätze hintereinander, bevor du zur nächsten Übung wechselst. Nach jedem Satz erfolgt eine Pause von bis zu 90 Sekunden.

**WARM UP**

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

1

**SUMO AIR SQUATS**

10 WDH



2

**ALTERNATING LUNGES**

20 WDH (10/Bein)



3

**GLUTE BRIDGES**

10 WDH



4

**KNEE PUSH UPS**

10 WDH



5

**CRUNCHES**

15 WDH



6

**KNEE PLANK**

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>