

SCULPTOR II WORKOUT

LEVEL: Fortgeschrittener

DAUER: 4 Sätze/Übung > 30 Min

EQUIPMENT: —

Mache von jeder Übung 4 Sätze hintereinander, bevor du zur nächsten Übung wechselst. Nach jedem Satz erfolgt eine Pause von bis zu 60 Sekunden.

WARM UP

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

1

AIR SQUATS

15 WDH



2

ALTERNATING SIDE LUNGES

30 WDH (15/BEIN)



3

SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [L]

10 WDH



4

SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [R]

10 WDH



5

CLOSE GRIP PUSH UPS

10 WDH



6

FOOT TAP CRUNCHES

20 WDH



7

ELBOW PLANK

60 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>