

TORNADOR III WORKOUT

LEVEL: Profi

DAUER: AMRAP 10 Min

EQUIPMENT: —

AMRAP = do as many rounds as possible. Schaffe so viele Runden wie möglich in 10 Min.

Nimm dir eine Pause, wenn du eine brauchst.

WARM UP

10 Min:

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

1

DIAMOND PUSH UPS

5 WDH



2

TUCK JUMPS

20 WDH



3

SQUAT BICYCLE CRUNCHES

15 WDH



4

JUMPING JACKS

20 WDH



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>