

WORKOUT MIT FEDEZ

LEVEL: Fortgeschrittener

DAUER: 3-4 Runden < 30 Minuten

EQUIPMENT: —

WARM-UP

Jede Aufwärmübung wird 50 Sekunden trainiert, gefolgt von 10 Sekunden Pause. Nach einer Runde kannst du dich 30 Sekunden erholen. Um dich aufzuwärmen, absolvierst du insgesamt 2 Runden.

1

SPIDER LUNGE CRAWL

50 SEK



2

BEAR CRAWL

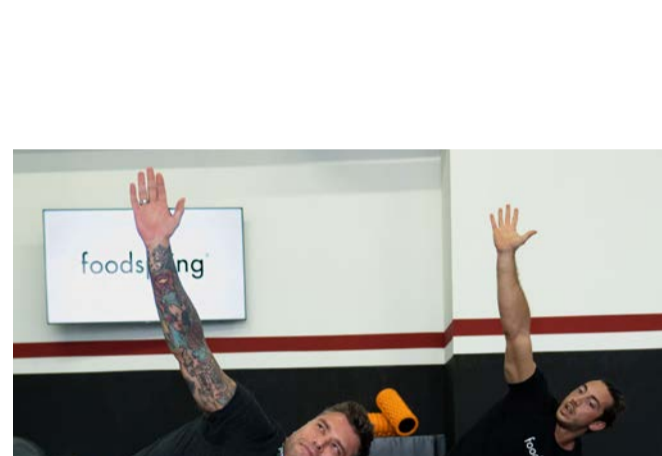
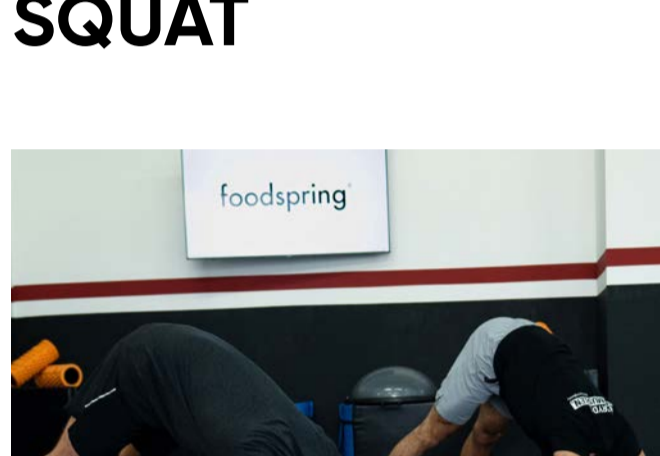
50 SEK



3

DOWNDOG TOE TOUCH + SQUAT

50 SEK



WORKOUT

5 Übungen pro Runde. Jede Übung wird 45 Sekunden trainiert, gefolgt von 15 Sekunden Pause. Nach einer Runde kannst du dich 1 bis 2 Minuten erholen.

1

PRISONER SQUAT JUMP

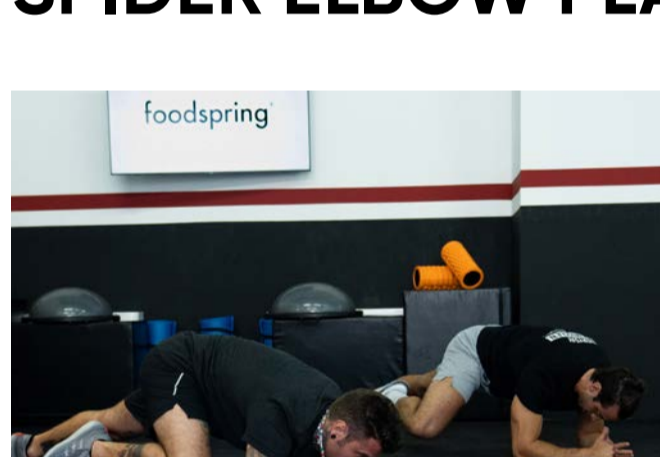
45 SEK



2

COMMANDO PLANK + SPIDER ELBOW PLANK

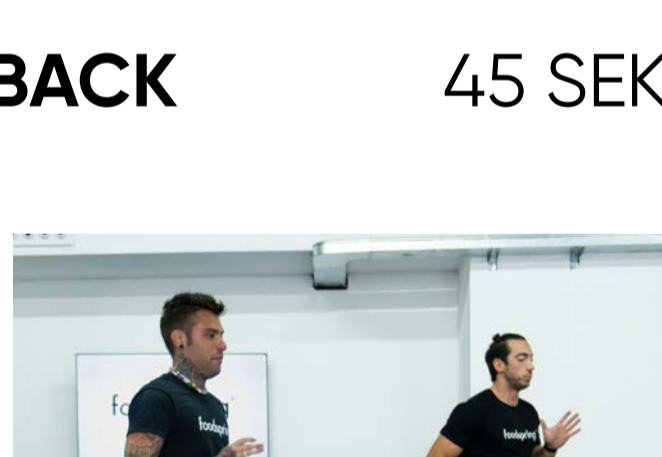
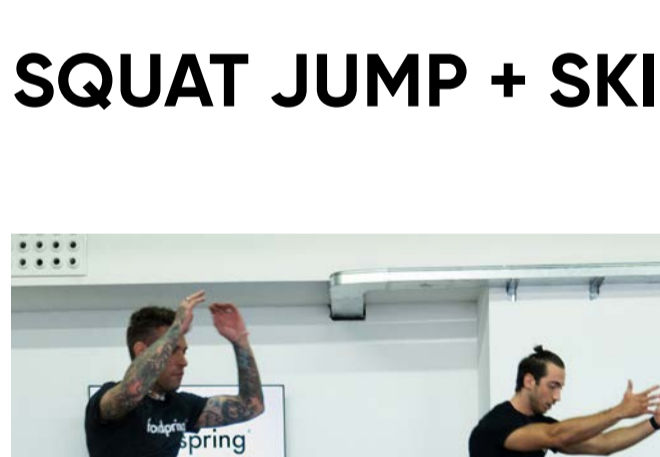
45 SEK



3

SQUAT JUMP + SKIP BACK

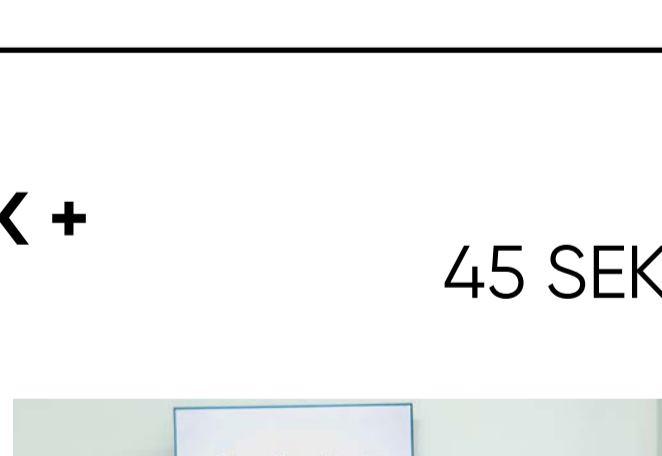
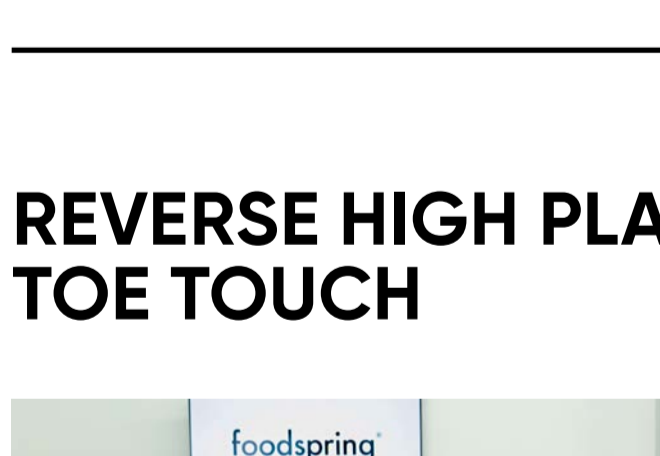
45 SEK



4

REVERSE HIGH PLANK + TOE TOUCH

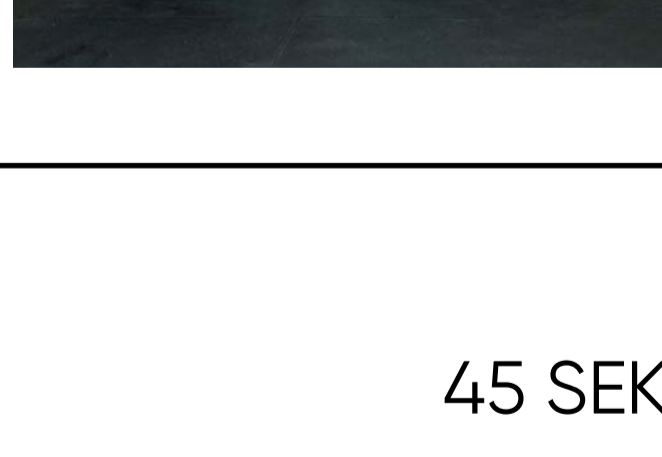
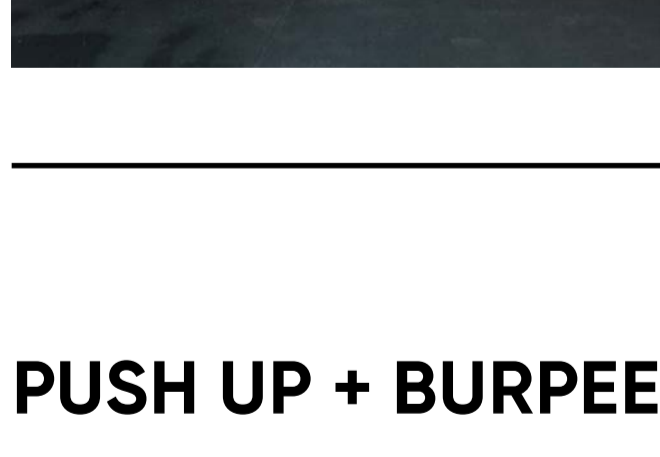
45 SEK



5

PUSH UP + BURPEE

45 SEK



COOL DOWN

10 Min

Auslaufen, Mobility Übungen, Faszienrolle

FERTIG

Lust auf mehr? Weitere kostenlose foodspring Workouts und mehr Inspiration für dein nächstes Training findest du unter:

<https://www.foodspring.de/magazine/workouts>