

# CHALLENGER POINT III WORKOUT

**LEVEL:** Profi

**DAUER:** 5-6 Runden > 30 Minuten

**EQUIPMENT:** —

1 Runde: Übungen 1-5

Jede Übung wird 50 Sekunden trainiert, gefolgt von 10 Sekunden pause. Nach einer Runde kannst du dich bis zu 60 Sekunden erholen.

**WARM UP**

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

1

**FRONT JUMPING JACKS**

50 SEK



2

**BUTTERFLY REVERSE**

50 SEK



3

**ONE HAND PUSH UPS**

50 SEK



4

**ALTERNATING LUNGES**

50 SEK



5

**SUPERMAN PLANK**

50 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>