

PHOENIX II WORKOUT

LEVEL: Fortgeschrittener

DAUER: 5 Runden < 30 Min

EQUIPMENT: —

1 Runde: Übungen 1-4

Trainiere alle 4 Übungen nacheinander, je 30 Sekunden ohne 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

HIGH KNEES

30 SEK



2

PLANK

30 SEK



3

JUMPING JACKS

30 SEK



4

CRUNCHES

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>