

PHOENIX III WORKOUT

LEVEL: Profi

DAUER: 6 Runden < 30 Min

EQUIPMENT: —

1 Runde: Übungen 1-4

Trainiere alle 4 Übungen nacheinander, je 45 Sekunden ohne Pause. Nach einer Runde kannst du dich bis zu 45 Sekunden erholen.

WARM UP

10 Min:

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

1

HIGH KNEES

45 SEK



2

MILITARY PLANK

45 SEK



3

JUMPING JACKS

45 SEK



4

CRUNCHES

45 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>