

# SCULPTOR III WORKOUT

**LEVEL:** Profi

**DAUER:** 4-5 Sätze/Übung > 30 Min

**EQUIPMENT:** —

Mache von jeder Übung 4-5 Sätze hintereinander, bevor du zur nächsten Übung wechselst. Nach jedem Satz erfolgt eine Pause von bis zu 60 Sekunden.

**WARM UP**

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

1

**AIR SQUATS**

15 WDH



2

**LUNGES AROUND THE WORLD [L+R]**

30 WDH  
(15/Bein)

1.



2.



3.



4.



3

**SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [L]**

15 WDH



4

**SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [R]**

15 WDH



5

**CLAPPING PUSH UPS**

10 WDH



6

**SQUAT BICYCLE CRUNCHES**

20 WDH



7

**PLANK**

90 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>