

HEAVENS PEAK III WORKOUT

LEVEL: Profi

DAUER: 5-6 Runden > 30 Min

EQUIPMENT: —

1 Runde: Übungen 1-6

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

SINGLE ARM PLANK (R)

50 SEK



3

SINGLE ARM PLANK (L)

50 SEK



4

GOOD MORNINGS

50 SEK



5

RUSSIAN TWISTS

50 SEK



6

BUTTERFLY SIT UPS

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>