



# FULL BODY TRAINING

Hey Allround Athlet\*in,

## Dein Workout für heute ist:

- 40 Sekunden Lunge Walk
- 20 Sekunden Pause
- 40 Sekunden Plank + Hip Dips
- 20 Sekunden Pause
- 40 Sekunden Swimmer
- 20 Sekunden Pause
- 40 Sekunden Lying Legraises
- 20 Sekunden Pause
- 40 Sekunden Beast Pushups
- 20 Sekunden Pause
- 40 Sekunden Jumping Jacks
- 20 Sekunden Pause

**5 Runden = 30 Minuten**

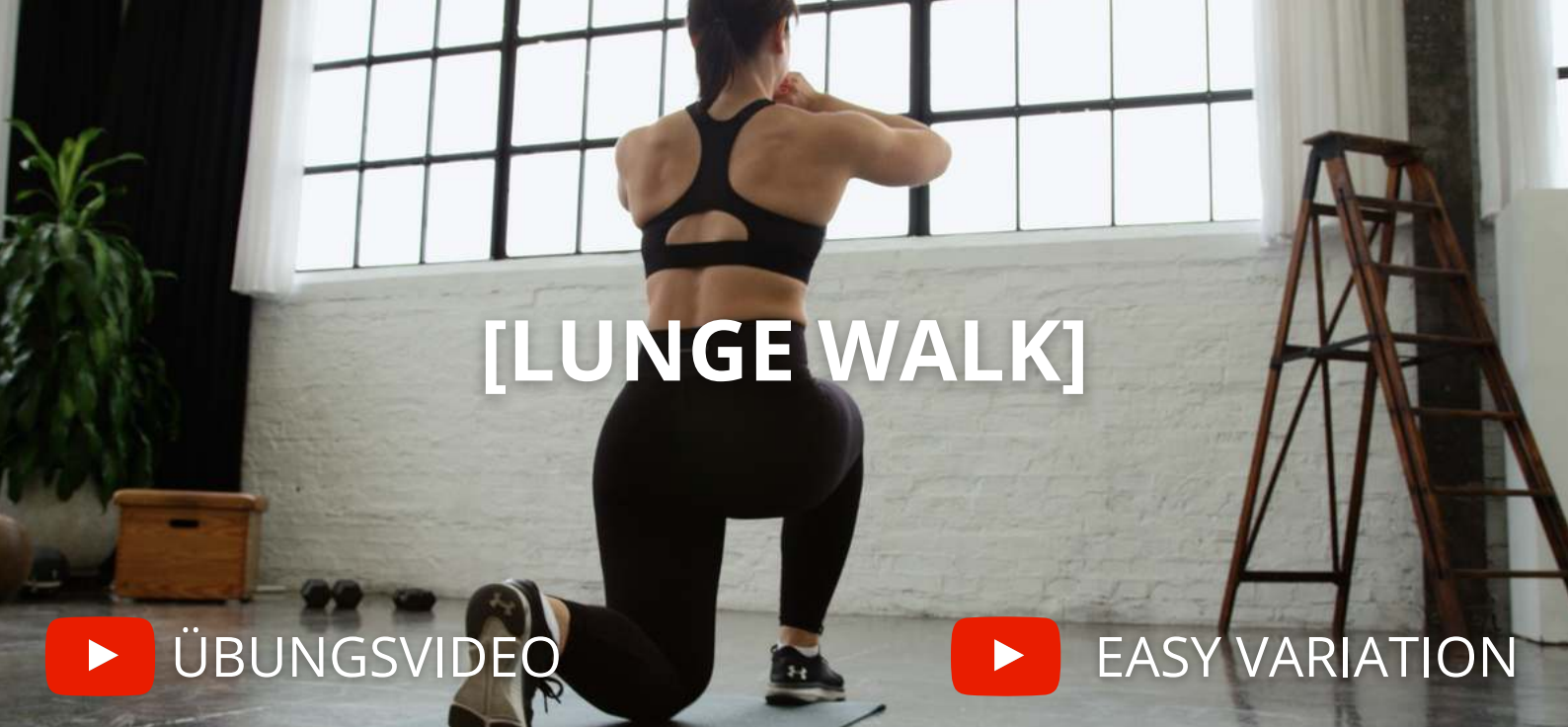
Alles, was du für das Workout brauchst, ist ein Intervall-Timer, um die Zeit zu stoppen. Eine Trainingsmatte. Und Musik die dich motiviert.

Bevor du startest, wärme dich noch kurz mit unserer **WARM-UP-ROUTINE** auf.

Auf Seite 2 und 3 findest du Links zu jeder Übung.

Dein Coach Zimo

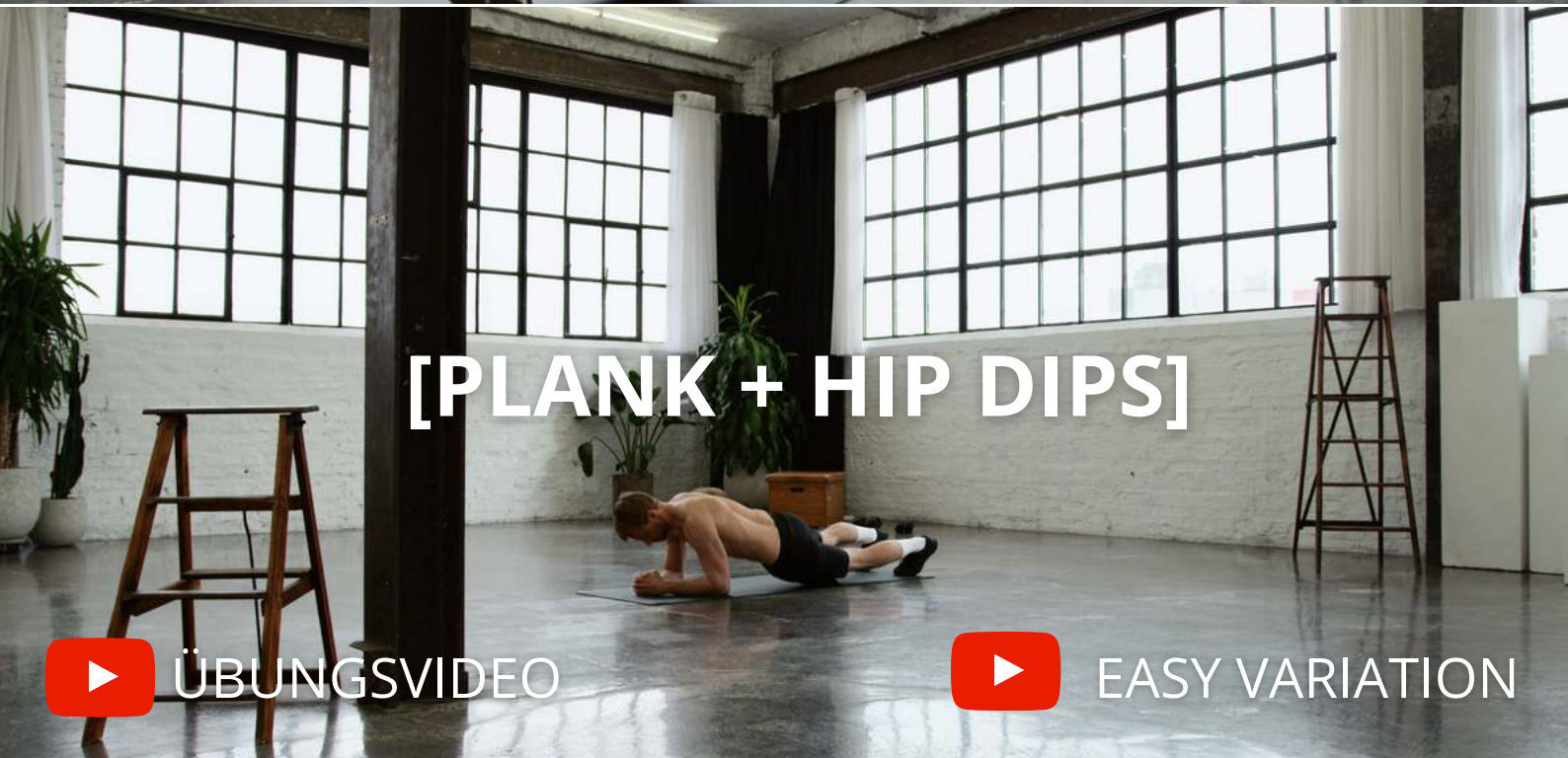
©Allround Athletics



## [LUNGE WALK]

 ÜBUNGSVIDEO

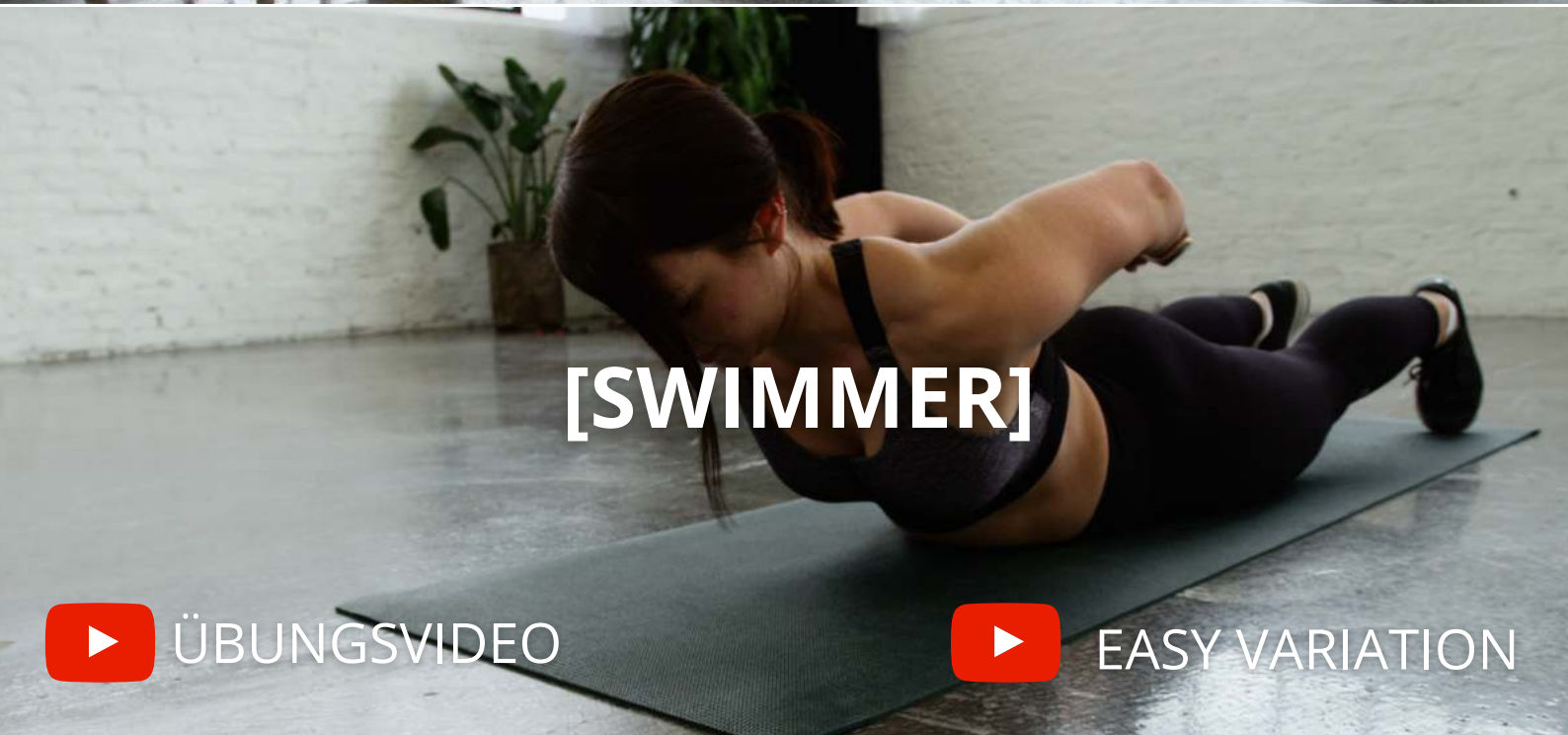
 EASY VARIATION



## [PLANK + HIP DIPS]

 ÜBUNGSVIDEO

 EASY VARIATION



## [SWIMMER]

 ÜBUNGSVIDEO

 EASY VARIATION



# [LYING LEGRAISES]

 ÜBUNGSVIDEO

 EASY VARIATION



# [BEAST PUSHUPS]

 ÜBUNGSVIDEO

 EASY VARIATION



# [JUMPING JACKS]

 ÜBUNGSVIDEO



**Werde ein Allround Athlet**

**Follow us on:**

**[facebook.com/allroundathletics2020](https://facebook.com/allroundathletics2020)**

**[instagram.com/allround.athletics](https://instagram.com/allround.athletics)**

**[youtube.com/allroundathletics](https://youtube.com/allroundathletics)**

**[pinterest.de/allroundathletics/](https://pinterest.de/allroundathletics/)**

**Check our Media:**

**[Magazin: allroundathletics.de/magazin](https://allroundathletics.de/magazin)**

**Support: [kontakt@allroundathletics.de](mailto:kontakt@allroundathletics.de)**

**©Copyright by Allround Athletics**