

MOUNT EVEREST I WORKOUT

LEVEL: Beginner

DAUER: 3-4 Runden > 30 Min

EQUIPMENT: —

1 Runde: Übungen 1-6

Jede Übung wird 30 Sekunden trainiert, gefolgt von 30 Sekunden pause. Nach einer Runde kannst du dich bis zu 2 Minuten erholen.

WARM UP

10 Min:

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

1

FRONT JUMPING JACKS

30 SEK



2

ALTERNATING LUNGES

30 SEK



3

AIR PUNCHES

30 SEK



4

RUSSIAN TWIST

30 SEK



5

ELBOW PLANK

30 SEK



6

FLOOR HYPEREXTENSIONS

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>