

CASSIOPEIA II WORKOUT

LEVEL: Fortgeschrittener

DAUER: 4 Runden < 30 Minuten

EQUIPMENT: —

1 Runde: Übungen 1-6

Versuche einen Runde ohne Pause durchzuhalten. Wenn du eine kurze Pause brauchst, dann nimm sie dir. Nach einer Runde kannst du dich bis zu 90 Sekunden erholen.

WARM UP

10 Min:

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

1

AIR SQUATS

15 WDH



2

SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [L]

10 WDH



3

SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [R]

10 WDH



4

PUSH UPS

10 WDH



5

SKYDIVERS

15 WDH



6

SIT UPS

15 WDH



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>