

CENTAURUS II WORKOUT

LEVEL: Fortgeschrittener

DAUER: 4 Sets/Übung > 30 Min

EQUIPMENT: —

Mache von jeder Übung 4 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

CRUNCHES

20 WDH



2

SCISSORS KICKS

20 WDH



3

LEG RAISES

20 WDH



4

FOOT TAP CRUNCHES

20 WDH



5

MILITARY PLANK

60 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>