

SCULPTOR I WORKOUT

LEVEL: Beginner

DAUER: 3 Sätze/Übung > 30 Min

EQUIPMENT: —

Mache von jeder Übung 3 Sätze hintereinander, bevor du zur nächsten Übung wechselst. Nach jedem Satz erfolgt eine Pause von bis zu 90 Sekunden.

WARM UP

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

1

SUMO AIR SQUATS

10 WDH



2

ALTERNATING LUNGES 20 WDH (10/Bein)



3

GLUTE BRIDGES

10 WDH



4

KNEE PUSH UPS

10 WDH



5

CRUNCHES

15 WDH



6

KNEE PLANK

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>