

# TORNADOR I WORKOUT

**LEVEL:** Beginner

**DAUER:** AMRAP 10 Min < 30 Min

**EQUIPMENT:** —

AMRAP = do as many rounds as possible. Schaffe so viele Runden wie möglich in 10 Min.

Nimm dir eine Pause, wenn du eine brauchst.

**WARM UP**

10 Min:

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

1

**KNEE PUSH UPS**

5 WDH



2

**ALTERNATING LUNGES**

20 WDH (10/Bein)



3

**FOOT TAP CRUNCHES**

15 WDH



4

**FRONT JUMPING JACKS**

20 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>