

11.01.2021

WARMUP

3 Runden:

Mit Handtuch

10 x Aufrollen
10 x Over Head Lunges
10 x Crunches

MOBI

Hüfte / BWS / Handgelenk

Schultern

3 Runden

10 x Schulterpresse / Handtuch
10 x Neg. Liegestütze

Cardio / WO

20 Swimmer
1 min Plank / Rücken
20 Crunches (mit kl.Gew.)
1 min Plank / Bauch

20 Swimmer
1 min Plank / Rücken
20 Crunches (mit kl.Gew.)
1 min Plank / Bauch

40 Mountain Climbers
1 min Wandsitzen
40 Jacks

80 Mountain Climbers
1 min Wandsitzen
80 Jacks

120 Mountain Climbers
1 min Wandsitzen
120 Jacks

Dehnen