

PROXIMA CENTAURI I WORKOUT

LEVEL: Beginner

DAUER: 3-4 Runden < 30 Min

EQUIPMENT: —

1 Runde: Übungen 1-5

Jede Übung wird 30 Sekunden trainiert, gefolgt von 30 Sekunden pause. Nach einer Runde kannst du dich bis zu 2 Minuten erholen.

WARM UP

10 Min:

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

1

BEGINNER BURPEES

30 SEK



2

SIT UPS

30 SEK



3

FLOOR HYPEREXTENSIONS

30 SEK



4

KNEE PUSH UPS

30 SEK



5

JUMPING "ROPE"

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>