

COUPLE WORKOUT TRAININGSPLAN

Jede Übung mit Partnerwechsel 2x hintereinander.

BEGINNER:  X3 | **ATHLETE:**  X4 | **EXPERT:**  X5



WARM-UP:

Bereitet eure Muskeln mit einer kleinen Dehnheit auf die bevorstehende Belastung vor.

1



30 SEKUNDEN POWER
**JUMPING
PARTNER LUNGES**
KEINE PAUSE

2



30 SEKUNDEN POWER
**THROWING
LEG RAISES**
KEINE PAUSE

3



30 SEKUNDEN POWER
**TUCK-JUMP-OVER-
PARTNER**
KEINE PAUSE

4



30 SEKUNDEN POWER
**WORKOUT-PISTOL-
SQUATS-WITH-HELP**
KEINE PAUSE

5



30 SEKUNDEN POWER
PUSHCART
KEINE PAUSE

6



30 SEKUNDEN POWER
**PARTNER-SITUPS-
WITH-CLAP**
KEINE PAUSE



COOL DOWN: Rollt eure Muskeln mit einer Faszienrolle aus.