

Fatburner Workout

1



Burpees

2



Situps

3



Skater Jumps

4



Leg Raises



Warm-Up:

Bereite deine Muskeln mit einer kleinen Dehnheit auf die bevorstehende Belastung vor.



Repetitions:

1. Round 30 Reps.
2. Round 27 Reps.
3. Round 24 Reps.
4. Round 21 Reps.
5. Round 18 Reps.
6. Round 15 Reps.
7. Round 12 Reps.
8. Round 9 Reps.
9. Round 6 Reps.
10. Round 3 Reps.



Cool Down:

Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.