

Zimos Workout

1



Pushup

2



Squats

3



Grasshopper

4



Rowing Situps



Warm-Up:

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



Repetitions:

1. Round 21 Reps
2. Round 18 Reps
3. Round 15 Reps
4. Round 12 Reps
5. Round 9 Reps
6. Round 6 Reps
7. Round 3 Reps



Cool Down:

Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.