

# CASSIOPEIA I WORKOUT

**LEVEL:** Beginner

**DAUER:** 3 Runden < 30 Minuten

**EQUIPMENT:** —

1 Runde: Übungen 1-5

Versuche einen Runde ohne Pause durchzuhalten. Wenn du eine kurze Pause brauchst, dann nimm sie dir. 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

**SUMO AIR SQUATS**

10 WDH



2

**GLUTE BRIDGES**

8 WDH



3

**KNEE PUSH UPS**

8 WDH



4

**SKYDIVERS**

10 WDH



5

**CRUNCHES**

10-15 WDH



**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>