

CASSIOPEIA III WORKOUT

LEVEL: Profi

DAUER: 5 Runden < 30 Min

EQUIPMENT: —

1 Runde: Übungen 1-6

Versuche eine Runde ohne Pause durchzuhalten.

Wenn du eine kurze Pause brauchst, dann nimm sie dir.

Nach einer Runde kannst du dich bis zu 60 Sekunden

erholen.

WARM UP

10 Min:

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

1

PISTOLS

10 (5/Bein)



2

SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [L]

15 WDH



3

SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [R]

15 WDH



4

DIAMOND PUSH UPS

10 WDH



5

SKYDIVERS

15 WDH



6

BUTTERFLY SIT UPS

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>