

# MOUNT EVEREST I WORKOUT

**LEVEL:** Beginner

**DAUER:** 3-4 Runden > 30 Min

**EQUIPMENT:** —

1 Runde: Übungen 1-6

Jede Übung wird 30 Sekunden trainiert, gefolgt von 30 Sekunden pause. 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

**FRONT JUMPING JACKS**

30 SEK



2

**ALTERNATING LUNGES**

30 SEK



3

**AIR PUNCHES**

30 SEK



4

**RUSSIAN TWIST**

30 SEK



5

**ELBOW PLANK**

30 SEK



6

**FLOOR HYPEREXTENSIONS**

30 SEK



**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>