

# PHOENIX I WORKOUT

**LEVEL:** Beginner

**DAUER:** 4 Runden < 30 Min

**EQUIPMENT:** —

1 Runde: Übungen 1-4

Trainiere alle 4 Übungen nacheinander, je 15 Sekunden ohne Pause. Nach einer Runde kannst du dich bis zu 90 Sekunden erholen.

**WARM UP**

10 Min:

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

**1**

**HIGH KNEES**

**15 SEK**



**2**

**ELBOW PLANK**

**15 SEK**



**3**

**JUMPING JACKS**

**15 SEK**



**4**

**CRUNCHES**

**15 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>