

# PICO DAS TORRES I WORKOUT

**LEVEL:** Beginner

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

**EQUIPMENT:** —

1 Runde: Übungen 1-5

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

**SIT UPS**

30 SEK



2

**BEGINNER BURPEES**

30 SEK



3

**CRUNCHES**

30 SEK



4

**V HOLD**

30 SEK



5

**FOOT TAP CRUNCHES**

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>