

TAURUS I WORKOUT

LEVEL: Beginner

DAUER: 3 Runden > 30 Minuten

EQUIPMENT: —

1 Runde: Übungen 1-7

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

ALTERNATING LUNGES 10 WDH (5/Bein)



2

SIDE LYING HIP ABDUCTIONS [R] 12 WDH



3

SIDE LYING HIP ABDUCTIONS [L] 12 WDH



4

THUMBS UP 10 WDH



5

FLOOR HYPEREXTENSIONS 10 WDH



6

CHEST SQUEEZES 12 WDH



7

KNEE PLANK 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>