

TAURUS II WORKOUT

LEVEL: Fortgeschrittener

DAUER: 4 Runden > 30 Minuten

EQUIPMENT: —

1 Runde: Übungen 1-7

Versuche eine Runde ohne Pause durchzuhalten. Wenn du eine kurze Pause brauchst, dann nimm sie dir. 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

ALTERNATING REVERSE LUNGES 20 WDH (10/Bein)



2

STANDING HIP ABDUCTIONS [L] 12 WDH



3

STANDING HIP ABDUCTIONS [R] 12 WDH



4

THUMBS UP 12 WDH



5

FLOOR HYPEREXTENSIONS 12 WDH



6

CHEST SQUEEZES 12 WDH



7

PLANK 60 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>