foodspring®

TORNADOR I WORKOUT

LEVEL: Beginner

DAUER: AMRAP 10 Min < 30 Min

EQUIPMENT: —

AMRAP = do as many rounds as possible. Schaffe so viele Runden wie möglich in 10 Min.

Nimm dir eine Pause, wenn du eine brauchst.



10 Min:

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



KNEE PUSH UPS

5 WDH





ALTERNATING LUNGES 20 WDH (10/Bein)





FOOT TAP CRUNCHES

15 WDH



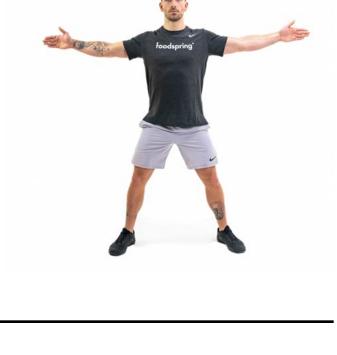




FRONT JUMPING JACKS

20 WDH







Auslaufen, Mobility Übungen, Faszienrolle

10 Min:



COMPLETED!

Lust auf mehr? Weitere kostenlose foodspring Workouts und mehr Inspiration für dein nächstes

Training findest du unter: https://www.foodspring.de/magazine/workouts