

7min GANZKÖRPERWORKOUT

2 Runden: je 6 Übungen

Belastungszeit: 30 Sekunden pro Übung

Pause: nach 6 Übungen 30 Sekunden

1. JUMPING JACK
2. WALKOUT TO PUSH UP
3. POGO TO JUMP SQUAT
4. OVER HEAD REVERSE LUNGE KNEE UP (15 Sekunden Rechts/ Links)
5. DEAD BUG
6. MOUNTAIN CLIMBER

Tipps zur Durchführung:

1. Bequeme Kleidung
2. Übungen anschauen
3. Übungen ausprobieren
4. Timer stellen
5. Vollgas geben
6. Wenn 2 Runden nicht ausreichen-nochmal!