

HYDRA III WORKOUT

LEVEL: Profi

DAUER: 5-6 Runden > 30 Min

EQUIPMENT: —

1 Runde: Übungen 1-5

Jede Übung wird 50 Sekunden trainiert, gefolgt von 10 Sekunden Pause. Nach einer Runde kannst du dich bis zu 60 Sekunden erholen.

WARM UP

10 Min:

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

1

HIGH KNEES

50 SEK



2

BUTTERFLY SIT UPS

50 SEK



3

BUTT KICKS

50 SEK



4

RUSSIAN TWIST

50 SEK



5

SWIMMER

50 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>