

# MOUNT EVEREST III WORKOUT

**LEVEL:** Profi

**DAUER:** 5-6 Runden > 30 Min

**EQUIPMENT:** —

1 Runde: Übungen 1-6

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

**JUMPING JACKS**

50 SEK



2

**JUMPING LUNGES**

50 SEK



3

**AIR PUNCHES**

50 SEK



4

**RUSSIAN TWIST**

50 SEK



5

**MILITARY PLANK**

50 SEK



6

**DEADLIFTS**

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>