

TAURUS III WORKOUT

LEVEL: Profi

DAUER: 5 Runden > 30 Min

EQUIPMENT: —

1 Runde: Übungen 1-7

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

ALTERNATING REVERSE LUNGES 24 (12/Bein)



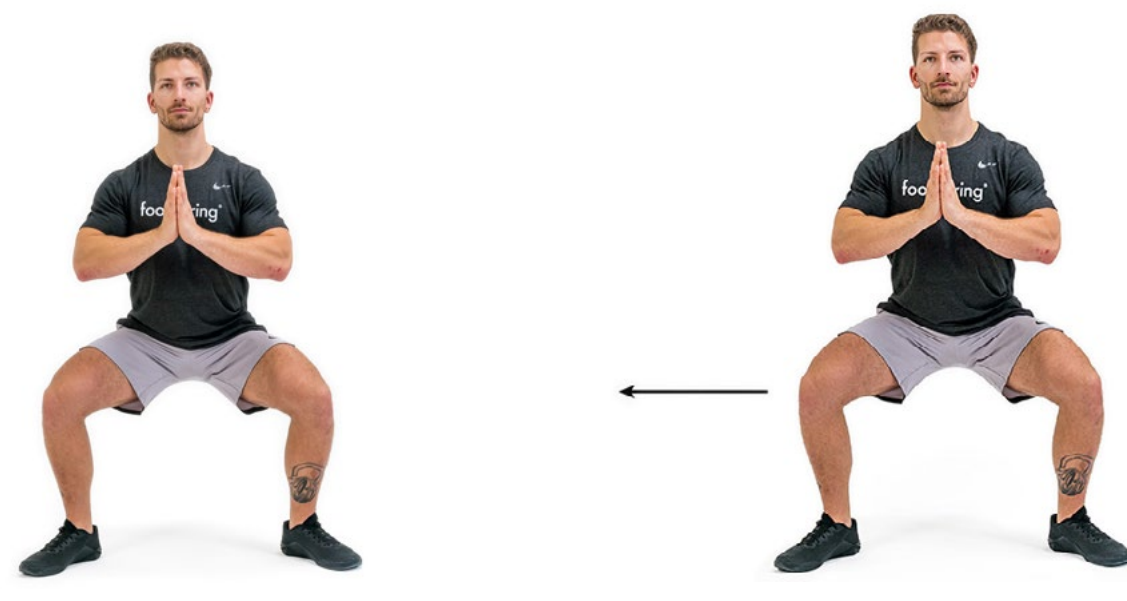
2

CRAB SQUAT WALK [L] 12 WDH



3

CRAB SQUAT WALK [R] 12 WDH



4

THUMBS UP 12 WDH



5

FLOOR HYPEREXTENSIONS 12 WDH



6

CHEST SQUEEZES 12 WDH



7

MILITARY PLANK 90 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>