

Workouts

Warm-Up

Wdh

1	Handwalks	10x
2	Power-Jacks	15x
3	Liegestütz	5x
4	High-Knees	30x
5	Sumo's	10x
6	Split-Jumps	8x p.S.

3x Runden

ODER

15-20' Laufen

Ablauf: Jeden Block 3x, dann ca. 4 Min Pause

Löwenbastion

Wdh

Bemerkung

1	1 1/2 Squats	15x	
	Beinheber	15x	
	Bergsteiger Extreme	15x (p.S.)	Liegestützposition, Füße neben die Hände

2	Side-Lungees	15x (p.S.)	ggf. mit Medizinball/Flasche vor der Brust
	Toe-Tap-Push-Ups	12x	ggf. Hände erhöht
	Delfin	20x	

3	Burpees	15x	
	Schwimmer	15x (p.S.)	ggf. mit Flasche oder ähnlichem
	Power-Jacks	15x	

Strandbad

Wdh

Bemerkung

1	Burpees	20x	
	Dips	20x	
	Commando-Plank	16x	

2	Tuck Jumps	15x	
	Liegestütz	12x	ggf. auf Knien oder Hände erhöht
	High-Knees	30x	

3	Split-Jumps	15x (p.S.)	
	Fullies	20x	Hände berühren die Füße
	Satellit	15x (p.S.)	ggf. mit Flasche oder ähnlichem