

WORKOUT #2

Timer: 40/20 - 3 Durchgänge

Warm Up: Gelenke mobilisieren (kreisen-von unten nach oben),
Arme gegengleich kreisen

Workout #2

1. Lunges (Ausfallschritte nsch hinten)
2. Sprünge quer über die Matte
3. Spider Kicks (umgedrehte Brücke, Beine nach vorne weg kicken)
4. Diagonal Zehenspitze berühren
5. Swimming (Bauchlage, Hintern anspannen, große Brustschwimmbewegungen machen)

Cool Down