

# WORKOUT #2

Timer: 40/20 - 3 Durchgänge

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

## Workout #2

1. Lunges
2. Sprünge quer über die Matte
3. Spider Kicks
4. Diagonal Zehenspitze berühren
5. Swimming

## Cool Down