

# WORKOUT #3

Timer: 40/20 - 3 Durchgänge

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

## Workout #3

1. Jumping Jacks
2. Squat mit Kick
3. Kerze mit Aufstehen & Sprung
4. Handstand- Aufschwung
5. Rücken Klatschen

## Cool Down