

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