

azzurro

Das Sportstudio.

Power-Workout **BASICS**

BASICS / RUNDE 01

Basisübung	2. Übung	Pause
30 Sek.	30 Sek.	
Tiefe Kniebeugen	Ausfallschritte im Wechsel	45 Sek.
30 Sek.	30 Sek.	
Fire Hydrant 4-Füßler – Knie seitlich weg	Hüftbrücke dynamisch	45 Sek.
30 Sek.	30 Sek.	
Super(wo)man (Bauchlage – Arme/Beine hoch)	Plank	45 Sek.
30 Sek.	30 Sek.	
Liegestütz	Trizeps-Dips auf Stuhl	45 Sek.
30 Sek.	30 Sek.	
Bizeps (mit langem Handtuch – Stehen o. Sitzen)	Schulterdrücken reverse (Füße erhöht aufgestellt)	45 Sek.
30 Sek.	30 Sek.	
Spiderman	Klappmesser	45 Sek.
30 Sek.	30 Sek.	
Baby-Burpees (ohne Push-Up)	High Knees / Quick Feet	60 Sek.
30 Sek.	30 Sek.	
Baby-Burpees (ohne Push-Up)	High Knees / Quick Feet	60 Sek.

8:00 Workout

6:30 Pause

14:30 / Runde