

# azzurro

Das Sportstudio.

## Power-Workout **BASICS**



### BASICS / RUNDE 01

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

8:00 Workout

6:30 Pause

14:30 / Runde