

Workout 2

Warm Up: Knie hoch, Anfersen, Fast Feet, Lateral Jumps, Airsquats, Four Corner Jumps, Mountain Climbers

Section 1: Squats m. Fersenheben oben und unten
Bankdrücken
Seitlicher Ausfallschritt

LH
Stepper + LH
Ball

Section 2: Split Lunges
Rudern
Plank zu Seitplank

Stepper u. LH
Langhantel
Matte

Section 3: Burpees
Umgedrehter Vierfüßler zu Fuß
Boot halten od. dynamisch

Matte
Matte