Urlaubs-Workout im Hotel

Fortgeschrittenen - Workout

funcFIT

1A.

Plankvarianten: **je Seite:** 1 x

&

10 AZ

AZ = Atemzüge

1B.

Sitzender Stütz /
Tabletop Bridge, einbeinig

1 x

je Seite: 10 Reps

Filler:

2A.

Airborne Lunge

1 x

je Seite: 12 Reps

Tempo: 4|1|1

2B.

Push Up

2 x

12 Reps

Tempo: 4|1|1

Filler:

3A.

Latdrücken

2 x

12 Reps

Tempo: 4|1|1

3B.

Bodyweight Shoulderpress

2 x

12 Reps

Tempo: 4|1|1

Filler:

4A.

Triceps Dips, auf Stuhl

2 x

12 Reps

Tempo: 4|1|1

4B.

Bizepscurls mit Oberschenkel

1 x

je Seite: 12 Reps

Tempo: 4|1|1