



EMOM 30

Hey Allround Athlet*in,

bevor du unser EMOM 30 Workout durchziehst, mache dich erst einmal mit den Übungen vertraut.

Auf Seite 3 und 4 findest du dafür Bilder mit Verlinkungen zu unseren Übungsvideos.

Sollte dir eine Übung noch schwer fallen, haben wir auch noch eine EASY VARIATION als Alternative für dich.

Auf Seite 5 findest du dann nochmal den Trainingsplan aufgelistet.

Alles, was du für das Workout brauchst, ist ein Intervall-Timer, um die Zeit zu stoppen.

Bevor du startest, wärme dich noch kurz mit unserer **WARM-UP-ROUTINE** auf.

Auf Seite 2 findest du 2 Gutscheincodes für einen ordentlichen Rabatt bei dem fitness food Hersteller foodspring und der Activewear von Oceans Apart.

Dein Coach Zimo

[PARTNER]

foodspring®

foodspring ist unser Partner für hochwertiges fitness food.

Hier bekommst neben dem beliebten Shape Shake und der Protein Cream noch viele weitere leckere Alternativen.

Oceans Apart

Oceans Apart ist deine Anlaufstelle für hochwertige, nachhaltige Sportkleidung und Activewear in einzigartigen Designs.

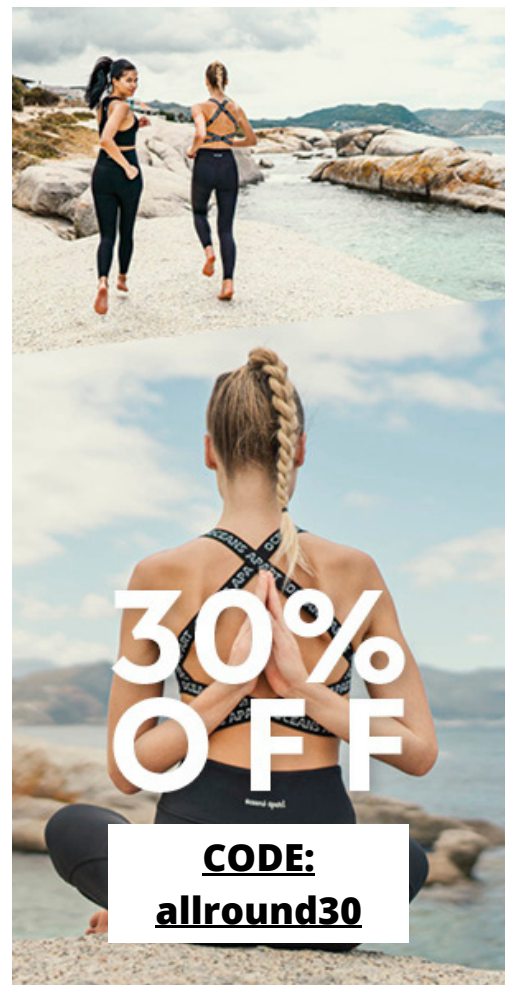
foodspring®

**Qualität.
Geschmack.
Resultate.**

KEIN BLAH-BLAH.



CODE:
allroundathletics15



**30%
OFF**

CODE:
allround30

*ab einem Bestellwert von 79,- €

[BURPEES]



ÜBUNGSDVIDEO



EASY VARIATION

[ROWING SIT-UPS]



ÜBUNGSDVIDEO



EASY VARIATION

[HYPEREXTENSIONS]



ÜBUNGSDVIDEO



EASY VARIATION



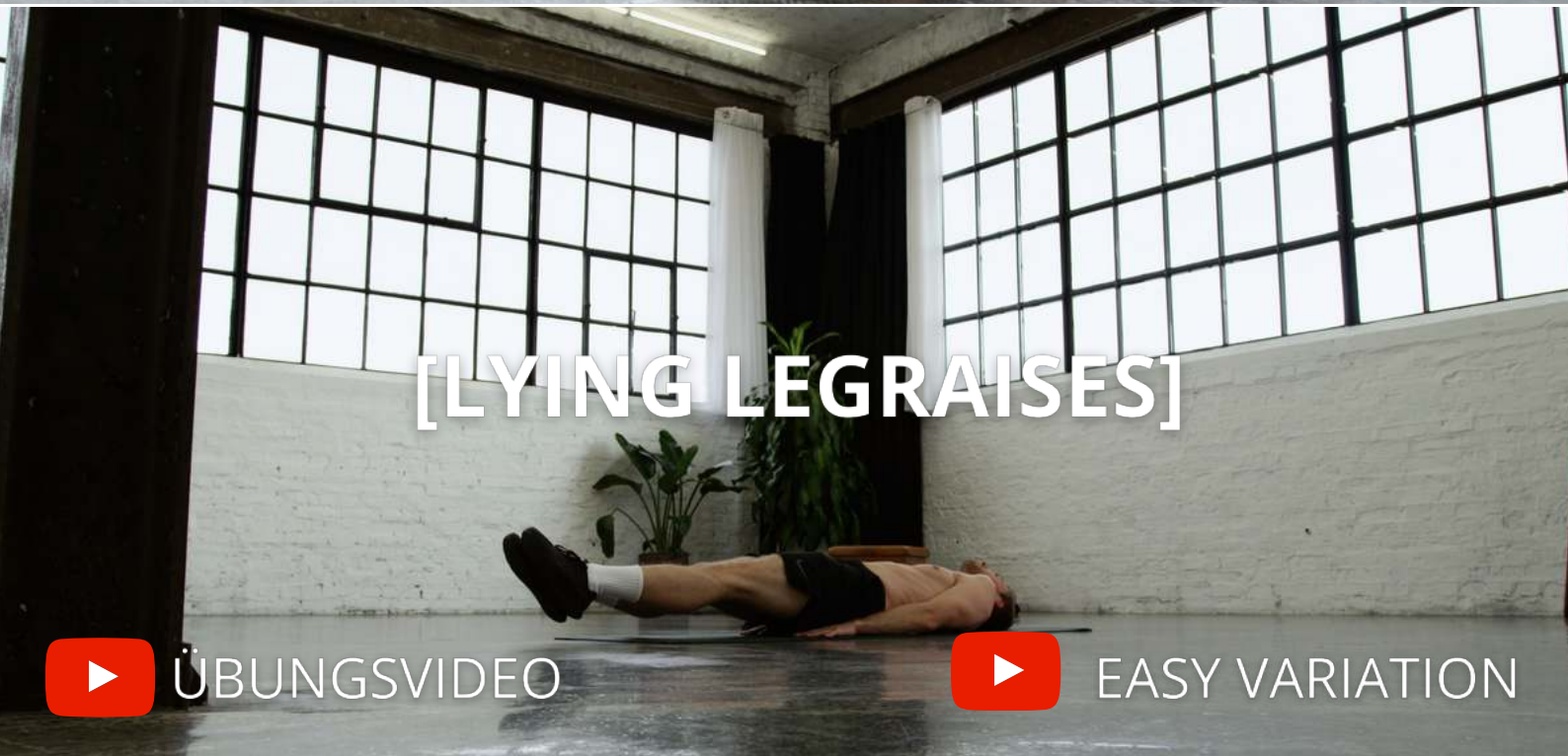
[BEAST PUSHUPS]



ÜBUNGSDVIDEO



EASY VARIATION



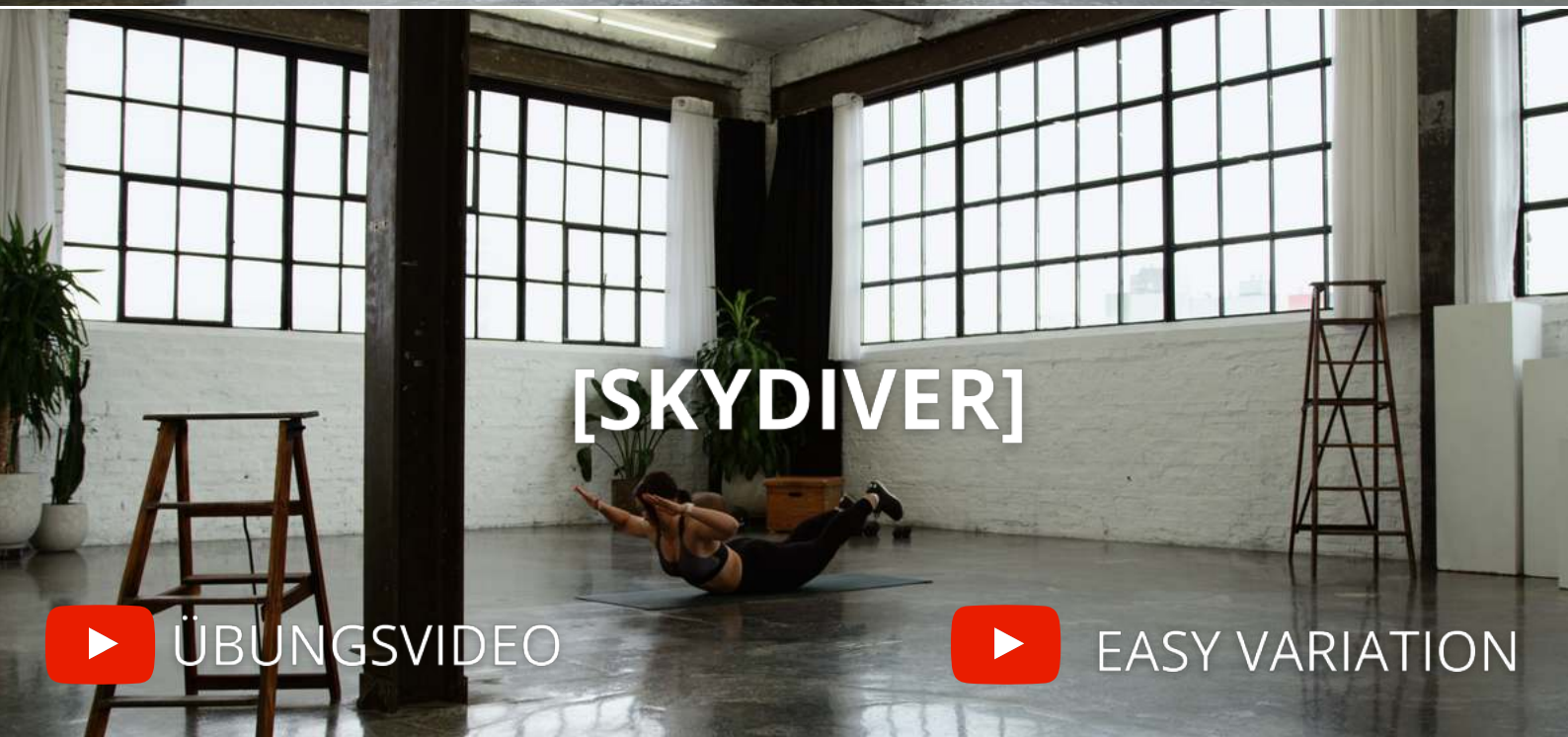
[LYING LEGRAISES]



ÜBUNGSDVIDEO



EASY VARIATION



[SKYDIVER]



ÜBUNGSDVIDEO



EASY VARIATION

EMOM 30 TRAININGSPLAN

ÜBUNG	WIEDERHOLUNGEN/ZEIT
BURPEES	10 WDH/1MIN
ROWING SIT-UPS	10 WDH/1MIN
HYPEREXTENSIONS	10 WDH/1MIN
BEAST PUSHUPS	10 WDH/1MIN
LYING LEGRAISES	10 WDH/1MIN
SKYDIVER	10 WDH/1MIN
5 RUNDEN	= 30 MINUTEN



Werde ein Allround Athlet

Follow us on:

facebook.com/allroundathletics2020

instagram.com/allround.athletics

youtube.com/allroundathletics

pinterest.de/allroundathletics/

Check our Media:

[Magazin: allroundathletics.de/magazin](https://allroundathletics.de/magazin)

Support: kontakt@allroundathletics.de

©Copyright by Allround Athletics