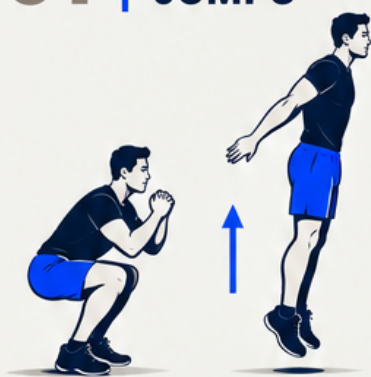


FULL BODY WORKOUT

6 ÜBUNGEN • 40 SEKUNDEN ACTION JE ÜBUNG | 20 SEKUNDEN PAUSE

01 | SQUAT JUMPS



Tief in die Knie gehen, dann kraftvoll nach oben springen.

02 | HYPER-EXTENSIONS



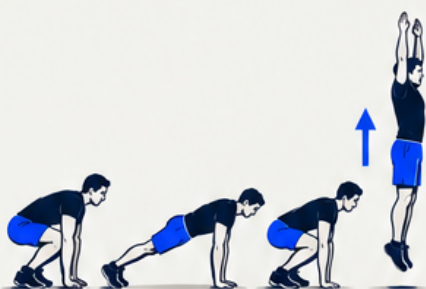
Auf den Bauch legen, Hände an den Kopf. Oberkörper kontrolliert anheben und wieder absenken.

03 | SITUPS



Rücken am Boden, Hände an den Kopf. Oberkörper anheben und kontrolliert wieder absenken.

04 | BURPEES



Aus der Hocke in den Liegestütz, Liegestütz ausführen, zurück in die Hocke und nach oben springen.

05 | LEG RAISES



Auf den Rücken legen, Beine gestreckt anheben und kontrolliert wieder absenken.

06 | PUSHUPS



Hände etwas weiter als schulterbreit auf den Boden, Körper angespannt. Brust kontrolliert absenken und wieder hochdrücken.



40 SEKUNDEN ACTION JE ÜBUNG

20 SEKUNDEN PAUSE