

WORKOUT 4 (33 Min)

WARM UP

ca. 4:30 Min

- 50 Jumping Jacks
- 50 Skipping Jumps
- 10 Squats
- 14 Lunges
- 10 Push Ups
- 10 Armrotation vorwärts
- 10 Armrotation rückwärts

TABATA

24 Min

5 x Tabata

(8 Sätze mit 20s Belastung / 10 s Pause)

1. Squats (1., 3., 5., 7. Satz)
Push Ups (2., 4., 6., 8. Satz)
60s Pause
2. Unterarmstütz (1., 3., 5., 7. Satz)
Superman (2., 4., 6., 8. Satz)
60s Pause
3. Sit Ups (1., 3., 5., 7. Satz)
Burpees (2., 4., 6., 8. Satz)
60s Pause
4. Lunges (1., 3., 5., 7. Satz)
Mountain Climbers (2., 4., 6., 8. Satz)
5. Sprawls (1. - 8.Satz)

COOL DOWN

4:30 Min

- 30s Toes Reach
- 30s Oberschenkeldehnung (links)
- 30s Oberschenkeldehnung (rechts)
- 60s Grätschsitz
- 60s Butterfly-Sitz
- 30s Brustmuskeldehnung (links)
- 30s Brustmuskeldehnung (rechts)

JUMPING JACKS

50 Wdh.



WARM UP

Jumping Jacks

SKIPPING JUMPS

50 Wdh.



WARM UP

Skipping Jumps

SQUATS

10 Wdh.



WARM UP

Squats

LUNGES

14 Wdh.



WARM UP

Lunges

PUSH UPS

10 Wdh.



WARM UP

Push Ups

ARMROTATION



10 Wdh.



WARM UP

Armrotation vorwärts & rückwärts

SQUATS



TABATA-1

Squats (1.,3.,5.,7. Satz)



TABATA-1

Push Ups (2.,4.,6.,8. Satz)



TABATA-2

Unterarmstütz (1.,3.,5.,7. Satz)



TABATA-2 Superman (2.,4.,6.,8. Satz)

SIT UPS



TABATA-3

Sit Ups (1.,3.,5.,7. Satz)

BURPEES



TABATA-3

Burpees (2.,4.,6.,8. Satz)

LUNGES



TABATA-4

Lunges (1.,3.,5.,7. Satz)

MOUNTAIN CLIMBERS



TABATA-4

Mountain Climbers (2.,4.,6.,8. Satz)

SPRAWLS



TABATA-5

Sprawls (1.,2.,3.,4.,5.,6.,7.,8. Satz)



OBERSCHENKELDEHNUNG



COOL DOWN Oberschenkeldehnung links & rechts



COOL DOWN Grätschsitz





COOL DOWN Butterfly-Sitz

BRUSTMUSKELDEHNUNG



COOL DOWN

Brustmuskeldéhnung links & rechts