#2 Power Workout Full body

Warm up:

5 min Seil springen (geht auch ohne Seil, einfach Unterarme kreisen und leicht springen ohne dass die Ferse den Boden berührt)

10 x Arme nach vorne kreisen und 10 x nach hinten kreisen

8 x Hüfte nach rechts und 8 x nach links kreisen

20 x die Ferse zum Po und 20 x Kniehebelauf

Full Body Workout

3-4 x komplett absolvieren!

1. **Runde**
   - 30 Hampelmänner
   - 20 Kniebeugen
   - 10 Liegstützen
2. **Runde**
   - 30 Mountain Climbers
   - 20 Lunges (Ausfallschritt)
   - 10 Liegestützen
3. **Runde**
   - 30 Kniebeugen
   - 20 Situps
   - 10 Burpees
4. **Runde**
   - 30 Bicycle Crunches (Rückenlage Beine angewinkelt nach oben, dann abwechselnd ein Bein strecken und mit dem Ellenbogen in Richtung dem angewinkelten Knie)
   - 20 Seitliche Lunges (Ausfallschritte)
   - 10 Burpees

Cool down

Auslockern und Dehnen

Viel Spaß

Eure Trainerin

Andrea

8-)