 # 3 Power Workout 20 min kurz und knackig

Warm up:

- **3 min Seil**
- **3 min laufen auf der Stelle**
- **3 min Luftboxen**

---

20 min so viele Runden wie möglich

10 Burpees
20 Pushups
30 Situps
40 Squats
50 sec. Plank

Cool down

-Dehnen
-Auslockern

Viel Spass !