#5 Power Workout für Fortgeschrittene 😊

Warm up:

- 12 x Arme kreisen vor und 12 x zurück
- 8 x Hüfte li kreisen 8 x Hüfte re kreisen
- 20 x Ferse zum Po
- 20 x Knie zur Brust li/re im Wechsel
- 1 min Luftboxen

Workout:

- 100 Squats
- 90 Mountain Climbers
- 80 Sit ups
- 70 High Knees (Kniehebelauf)
- 60 Hampelmänner
- 50 Ausfallschritte
- 40 Burpees
- 30 Supermann (Bauchlage, Körper anspannen, Beine und Oberkörper etwas anheben, dann berühren sich die Fingerspitzen vor dem Kopf und werden nach hinten geführt und berühren sich hinter dem Rücken)
- 20 Liegestützen
- 10 Inch Worm (gerader Stand mit den Händen den Boden berühren und mit den Händen nach vorne laufen bis es nicht mehr geht, kurz halten und mit Händen wieder zurücklaufen in den Stand.) Beine bleiben so gut es geht gestreckt.

Die Übungen werden am Stück ohne Pausen durchgemacht, so gut es geht. Wenn es zu anstrengend wird kann nach dem vollendeten Satz (z.b. nach 100 Squats) eine kurze Pause gemacht werden, bis man wieder zu Atem kommt!

Cool down:

Auslockern, dehnen