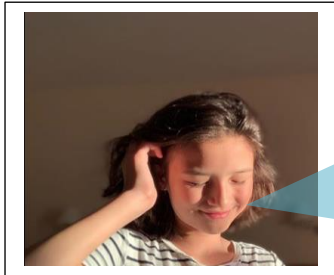


MEIN „ÜBERALL“ WORKOUT PLAN

Ein Workout welches man überall machen kann!



Das Workout ist ein Ganzkörperworkout und wie gesagt man kann das Workout eigentlich überall machen, da man keine speziellen Dinge dafür braucht! Bevor wir jedoch zum Workout kommen, wärmen wir uns erstmal auf! Da improvisiere ich gerne, meistens eine Tanz-Choreo und danach dehne ich mich immer! Dies ist jedoch völlig individuell :) Danach mache ich auch schon die Musik an, meistens eine Motivationsplaylist von Spotify! Und dann geht es auch schon los...

<p>LIEGESTÜTZE ZU PLANK 15X</p>	<p>SIDE PLANK ABWECHSELND: 15X</p>	<p>High knees 20x:</p>
<p><u>PAUSE</u></p>	<p>KNIEBEUGEN 15X:</p>	<p>SITUPS: 15X</p>
<p>AUSFALLSCHRITT 15X</p> <p>1</p>	<p>LEG RAISES 10X:</p>	<p>JUMPING JACKS 20X:</p>