

Seven Minutes

Workout 1

30 Sekunden Liegestütze
30 Sekunden squats
30 Sekunden Bicycle Crunch
30 Sekunden Mountain Climber

*In den 30 Sekunden immer
„as much as you can“.
3 Runden.
Ohne Pause.*



Six Moves

Workout 1

30 Sekunden Jumping Jacks
30 Sekunden Butt Lift mit Gewichten
30 Sekunden Kreuzheben mit Gewichten
30 Sekunden Sumo Squats
30 Sekunden Burpees
30 Sekunden scissors crunch mit Gewichten

*In den 30 Sekunden immer
„as much as you can“.
2 Runden.
Zwischen den Übungen
5 Sekunden Pause.*

