

## Full Body Workout IV

### Warmup:

- Joggen auf der Stelle (2x30sec)



- Hampelmänner (2x20)



## **Kräftigung:**

Supersätze: 2 Übungen ohne Pause direkt hintereinander

### **1. Supersatz: High Knee Reverse Lunges (10x je Bein)**



### **Straight Butt Kicks (10x je Bein)**



### **2. Supersatz: Triceps Dips (10x)**



## Abductor Squeeze (10x)



## 3. Supersatz Row Plank (10x je Seite)



## Push Up Leg Lift (10x je Bein)





#### 4. Supersatz Knee Tuck (10x)



#### Russian Twist (10x je Seite)



#### Durchführung:

- **Warmup**
- **Kräftigung:**  
Supersätze: 2 Übungen ohne Pause direkt hintereinander  
davon je Übungsduo 2 Durchgänge
- **Dehnen/Auslockern/Ausrollen** mit Faszienrolle (wer eine hat)

Viel Spaß :)