

Unterkörper-Workout

Pause zwischen den Übungen: 30s

Pause zwischen den Runden: 2min

leicht	mittel	schwer
3 Runden	5 Runden	7 Runden

- | | |
|----------------------------------|-------------------|
| 1. Squats | 20 Wiederholungen |
| 2. Ausfallschritte | 15 Wdh. pro Seite |
| 3. Hip Thrusts | 20 Wiederholungen |
| 4. Kickbacks | 15 Wdh. pro Seite |
| 5. Mountain
Climber | 50 Wiederholungen |
| 6. Plank leg raise | 15 Wdh. pro Seite |
| 7. Side steps
alternate | 15 Wdh. pro Seite |
| 8. Ausfallschritte
gesprungen | 20 Wiederholungen |