

FOODSPRING ABS WORKOUT

BEGINNER:  X3 | ATHLETE:  X4 | EXPERT:  X5



WARM-UP:

Bereite deine Muskeln mit einer kleinen Dehnheit auf die bevorstehende Belastung vor.

1



20 SEKUNDEN POWER
CRUNCHES
20 SEKUNDEN PAUSE

2



20 SEKUNDEN POWER
PLANK
20 SEKUNDEN PAUSE

3



20 SEKUNDEN POWER
LEG RAISES
20 SEKUNDEN PAUSE

4



20 SEKUNDEN POWER
SIT UPS
20 SEKUNDEN PAUSE

5



20 SEKUNDEN POWER
PLANK MIT HIPDIPS
20 SEKUNDEN PAUSE

6



20 SEKUNDEN POWER
MOUNTIAN CLIMBERS
20 SEKUNDEN PAUSE



COOL DOWN: Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.