Liebe Leute,

heute gibt es einen Trainingsplan, der nicht nur deinen Körper auf trab bringt, sondern gleichzeitig deinen Boden erstrahlen lässt!

„Putzfetzenworkout“

Alle 9 Übungen werden hintereinander trainiert. Bist du mit der Ersten fertig, kannst du mit der zweiten Übung weitermachen.

Du kannst den Durchgang so oft wiederholen, bis dein Boden glänzt 😉, empfohlen werden drei Durchgänge!

Ein Bild, das stehend, Raum, Mann, haltend enthält.

Automatisch generierte BeschreibungWiederholungen:

Die Übungen sollen so lange ausgeführt werden,

bis dein Körper nicht mehr kann.

ÜBUNGEN

1. Front-Step abwechselnd
2. Side-Step abwechselnd
3. Seitliches Armwischen
4. Trockenschwimmen
5. Bodenwischer
6. Sit Ups
7. Putzfetzen Beinheben
8. Brückenwischen
9. Spannungswischer











