

OUTDOOR GYM - FREE PROGRAM



FULL BODY	LOWER BODY	UPPER BODY	HIIT
<p>WARMUP 1. 2x10 Bird Dogs 2. 2x10 T-Rotations 3. 3x10 band over and back + band pull aparts</p>	<p>WARMUP 1. 2x10 Bird Dogs 2. 3x5 Single Leg Glute Bridges 3. 3x5 Goblet Squats, langsam 4. 6x3 Box Jumps, alle 30s</p>	<p>WARMUP 1. 60s Pec Stretch pro Seite 2. 2x20 Shoulder Taps 3. 3x10 band pull aparts + 10 banded pushdowns</p>	<p>WARMUP 1. 3:00 Airbike oder Row 2. 3 Runden: 5 Inchworms + 5 Squats + 10 Walking Lunges + 5 Pushups</p>
<p>WORKOUT</p> <p>1. Dumbbell Bench Press 4x10 + kurz pausiert jede Wdh.</p> <p>2. Single Arm Row 4x15 + kurz pausiert jede Wdh.</p> <p>3. Goblet Squat 4x6 + kurz pausiert jede Wdh.</p> <p>4. Barbell Romanian Deadlift 4x10, 4s runter jede Wdh.</p> <p>5. Core - 4 Runden 40 Schritte Farmers Walk 30s Side Plank pro Seite 30s Bent Leg hold</p>	<p>WORKOUT</p> <p>1. Box Squat 5x5, moderates Gewicht</p> <p>2. Single Leg KB Deadlift 3x8 pro Seite</p> <p>3. Dumbbell Walking Lunges 3x20, leichtes Gewicht</p> <p>4. Kettlebell Swings 5x15-20, kurze Pause zw. Sets</p> <p>5. Calories auf Maschine 75/50 Cal. Row o. Airbike</p>	<p>WORKOUT</p> <p>1. Pause Bench Press 4x8, 1s pausiert auf Brust</p> <p>2. Neutral Grip Pullup Kumuliere 20-30 Wdh.</p> <p>3. Single Arm Bench Press 3x8-12 pro Seite, kurz pausiert</p> <p>4. Inverted Row o. Ring Row 3x10-15, kurz pausiert</p> <p>5. Finisher - 4 Runden 15 EZ Bar Curls 30 Band Pushdowns</p>	<p>WORKOUT</p> <p>1. 20' HIIT 3-4 Runden - 30s on/30s off 30s Maschine deiner Wahl 30s Kettlebell Swings 30s Up Downs 30s Alt. DB Snatches 30s Box Jump Step Downs</p> <p><i>Jeweils 30s hart arbeiten, dann 30s Pause.</i></p> <p>2. Core - 4 Runden 30s Barbell Overhead hold 15 Pallof Press 10 Bird Dogs</p>