

WORKOUT: 20 MIN FOR LAZY BUGGERS

GO →

④ 2 min
HELICOPTER RUN

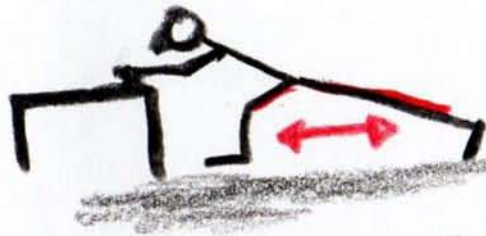


CIRCLE YOUR
ARMS!

AND RUN
INSTANTLY

NO
PUSH-UPS
→

③ 2 min TABLE JUMP



JUMP + LUNGE

50
50

③

20x PUSH UP

NO
PUSH-UPS
→



ON THE KNEES

④

2 min PAIN ZONE
HOLD-UP



BACK ON
THE WALL!
ARMS
STRAIGHT!

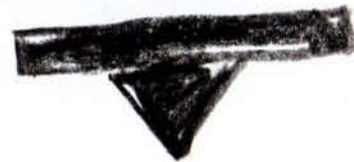
AND HOLD
THE BOTTLE

50
50

⑤

CHIRP

30x

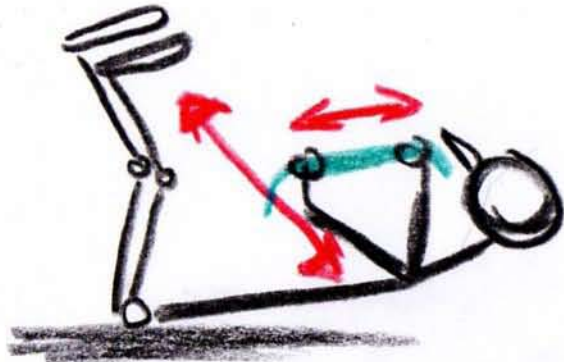


READY FOR THE
SEC. RUN + GO

1-2 min ARMKREISEN - BEIDE!
1-2 min BEINSCHWINGEN - RECHTS - LINKS!

LEWIS

Ⓐ BAUCH SIT UP'S
UMD DAS BAND ZIEHEN!



3x20!

Ⓑ VOLLE LIEGESTÜTZE



3x12!

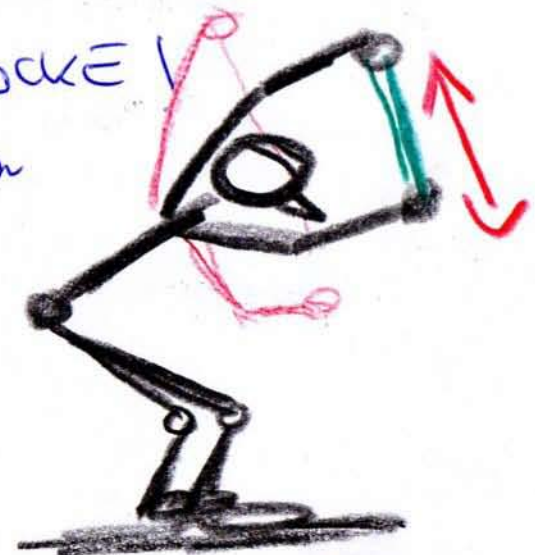
Ⓒ BITEPIS CURL!
MIT DEM BAND!



3x20

Ⓓ SKIHOCKE!

BAND ZIEHEN
RÜCKEN!!



3x15

2-3 min WARM UP!

BAUCH UND RUMPF!



①



HAMPELMANN
NACH MUSIK !

②



BAU ZUR DECKE WERFEN
2 x 20

③

OBER KÖRPER!



HANDTUCH VON R.
NACH LINKS ZIEHEN

④

GANZER KÖRPER!



AUF DEM
BAUCH LIEGEN
ARME UND BEINE
AUF UND ZU!

⑤



AUS BAUMELN