

NEXT LEVEL

DAREBEE WORKOUT @ darebee.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



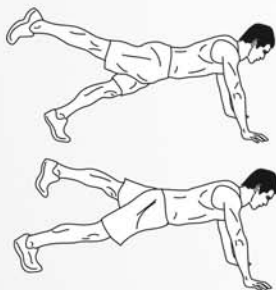
10 reverse lunges



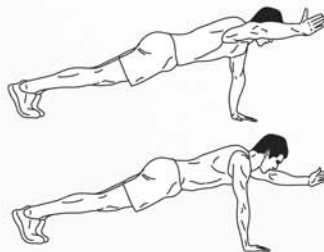
10 lunge step-ups



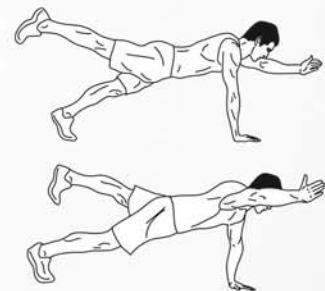
10 forward lunges



10 plank leg raises



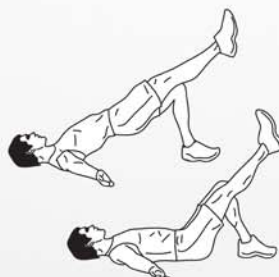
10 plank arm raises



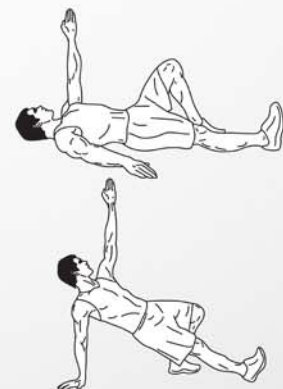
10 alt arm / leg raises



10 bridges



10 single leg bridges



10 get-ups

NEXT LEVEL Workout for Boys

Beginne mit Level 1 und führe die Übungen genau aus:

- das sind 3 Durchgänge, d. h. die 9 Übungen (10 Wiederholungen/Übung) hintereinander ausführen
- zwischen den Durchgängen ca. 2 Minuten (nicht länger) pausieren

Übersetzungen:

- reverse lunges = Ausfallschritt nach hinten: rechtes Bein nach hinten, in die Knie gehen (den Boden nicht berühren), aufstehen, anschließend Übung mit dem linken Bein durchführen
- lunge step-ups: rechtes Bein ist im Ausfallschritt hinten, rechtes Bein nach vorne und hochziehen

Selbstverständlich darfst du auf 4 Durchgänge steigern und zu Level 2 (5 Durchgänge) übergehen ...

