



# DEAD CHICKS EXHAUSTED #2 FEATURING DAVE GRUNEWALD

## EINSTEIGER FULL BODY-TRAINING

---

### Trainingsintervall:

*30 Sekunden Übung* und *30 Sekunden Pause* im Wechsel. Mach erstmal eine Runde und schau wie Du Dich fühlst. Richtig gut wäre es wenn Du 2 Runden schaffen würdest! Dann hättest Du immerhin schon eine 30 min richtig gute Trainingseinheit!

### Übungen:

1. Burpees ([Beispielvideo](#))
2. Squats ([Beispielvideo](#))
3. Lunges ([Beispielvideo](#))
4. Beinheben ([Beispielvideo](#))
5. Hip Thrust ([Beispielvideo](#))
6. Push-Ups ([Beispielvideo](#))
7. Tripzesdrücken ([Beispielübung](#))
  8. Curls ([Beispielvideo](#))
  9. Seitheben ([Beispielvideo](#))
  10. Crunches ([Beispielvideo](#))
  11. Leg Raises ([Beispielvideo](#))
12. Russian Twist ([Beispielvideo](#))
13. Plank ([Beispielvideo](#))
14. Superman ([Beispielvideo](#))

Falls Du erst einmal nur eine Runde schaffst ist es nicht schlimm, aber sei ein wenig hart zu Dir! Schmeiß Power Mucke auf die Ohren und sag Deinem Körper wo es lang geht!