

Versys Workout Level 3

**“Jab-Punsh-Hook
60 Sekunden”**

je 30 Sek links und rechts



**“Pause
30 Sekunden”**



**“Kick - Kick
60 Sekunden”**

je 30 Sek links und rechts



**“Pause
30 Sekunden”**



**“Burpees
30 Sekunden”**

ca 10 x



**“Pause
30 Sekunden”**



**“Kombi
60 Sekunden”**

30 Sek links und rechts

