

## **Versys Workout Level 1**

**Punch (Schlaghand)**

**30 Sekunden links**

**30 Sekunden rechts**



**Kick**

**30 Sekunden links**

**30 Sekunden rechts**



**Liegestütze**

**30 Sekunden (ca. 10 –20)**



**Kombination aus Allem: Punch - Kick - Liegestütze**

**60 Sekunden**