

Bag Station Workout

55 Minutes

All rounds 1 minute in duration

- 1) Arms Robot Push Ups
- 2) Legs Step ups
- 3) Body Romanian Stand up
- 4) Arms Dips
- 5) Legs Side Bounds
- 6) Body Bag Push
- 7) Arms Bag Drag w/Rope
- 8) Legs Lunge pulse w/foot on bag (rt & left sides)
- 9) Body Weight Drop on flat bag
- 10) Arms Power pushups (wall or chinese pushups)
- 11) Legs Reverse Lunge from the step
- 12) Body Bag push over & stand it up
- 13) Arms Chinese push ups
- 14) Legs Dumbbell horse lift
- 15) Body Split squats
- 16) Arms Bench press
- 17) Legs Straight squat
- 18) Body Twisters
- 19) Arms Pullovers
- 20) Legs Lunges
- 21) Body Circle weight over head
- 22) Arms Flies

- 23) Legs Jump rope
- 24) Body Jump over the steps
- 25) Arms Reverse bench press
- 26) Legs Plyo front to back
- 27) Body Giddy Up
- 28) Arms Military Press
- 29) Legs Plyo side to side
- 30) Body Sprint
- 31) ABS Russian Sit up
- 32) ABS Abducts – side plank
- 33) ABS Plank
- 34) ABS Push up plank
- 35) ABS 1 Leg Crab position (right & left leg)
- 36) ABS Superman