

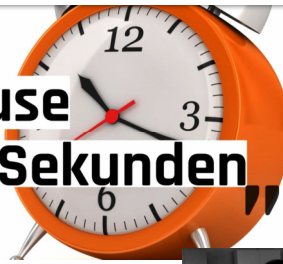
## Versys Workout Level 2

**Jab-Punch  
60 Sekunden**

je 30 Sek links und rechts



**Pause  
30 Sekunden**



**Kick  
60 Sekunden**

je 30 Sek links und rechts



**Pause  
30 Sekunden**



**Jump  
30 Sekunden**

ca 10 x



**Pause  
30 Sekunden**



**Kombi  
60 Sekunden**

30 Sek links und rechts

