

Warm Up:

7:50' Warm up routine

<https://www.youtube.com/watch?v=Z0xtYX1Nf5c>

Willkommen im Jahr 2021.

Das wird unser Jahr. Das wird Dein Jahr.

Es wird großartig. 😊

Mit Equipment

A: 21' AMRAP*

- 21 KTB swings
- 21 DL (40/30/30/20)*
- 21 Plank to PSU
- 21 ASQ Jump
- 21 sec plank hold

*erhöhe das Gewicht jede Runde um (10/5), oder (5/2,5) kg.
Kannst Du nicht mehr erhöhen, so mache weiter mit dem letzten Gewicht.

***Schreibe Dein Ergebnis in die Liste. Bsp.: „A: 80 kg 7+21“**

Ohne Equipment

A: 21' AMRAP

- 21 PSU
- 21 ASQ
- 21 Situp
- 21 Alt Lungen
- 21 sec. Plank hold

*** Schreibe Dein Ergebnis in die Liste, „A: 7+5“**

Ergebnisliste hier:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vjqH_xriXGV5myfn-93VHnJrJug6GYUQIvtW4cqL7GI/edit#gid=51333687