

### Warm Up:

7:50' Warm up routine

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

### Mit Equipment

#### A: 12' E2MOM\*

8 KTB TH

8 DL (60/50/40/30)\*

#### B: 21-15-9\*

PCL (60/45/37,5/25)

KTB Swing

PSU

Burpee

**\*Schreibe Dein Ergebnis in die Liste.**

### Ohne Equipment

#### A: 12'EMOM\*

8/12 PSU

#### B: 21-15-9\*

Burpee

Mountain Climber

Superman

Situp

Stand up lay down

**\* Schreibe Dein Ergebnis in die Liste.**

#### Ergebnisliste hier:

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vjqH\\_xriXGV5myfn-93VHnJrJuj6GYUQJvtW4cqL7GI/edit#gid=51333687](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vjqH_xriXGV5myfn-93VHnJrJuj6GYUQJvtW4cqL7GI/edit#gid=51333687)