

Warm Up:

7:50' Warm up routine

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

Mit Equipment

A: 14' EMOM*

Ungerade: 10/15 PSU

Gerade: 10/15 KTB Swing

B: Round For Time**

300 Butterfly Situp

15 min plank

150 DL (60/50/40/30)

200 alt Lunges

250 Superman

200 1 KTB single leg DL#

#<https://www.youtube.com/watch?v=b9bHy3ojQWA>

*Du kannst die Reihenfolge ändern und auch in beliebigen Runden trainieren. Wichtig ist, dass in Summe alles durchgeführt wird.

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

Ohne Equipment

A: 14'EMOM*

Ungerade: 10/15 PSU

Gerade: 10/15 Situp

B: Round For Time**

300 Butterfly Situp

15 min plank

200 alt Lunges

250 Superman

200 ASG Jumps

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

Ergebnisliste hier:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vjqH_xriXGV5myfn-93VHnJrJuq6GYUQIvtW4cqL7GI/edit#gid=51333687