

**Warm Up:**

8´ Warm up routine

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

**Mit Equipment**

**A: 14´E2MOM**

4 PCL+FSQ \* (Start 50/40/30/20)➤

**B: 14´AMRAP\*\***

8/12 DL (max weight of A)

8/12 BU

8/12 Situp

\* PCL und FSQ sind eine Übung

**\*\*Trage die Rundenzahl von B ein und das Gewicht von B**

**Ohne Equipment**

**A: 30 Rounds for time TC=35**

2 BU

2 PSU

2 Jumping Jack

2 Butterfly Situp