

Warm Up:

8´ Warm up routine

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

Mit Equipment

A: 10´EMOM

Gerade Min.: 5 Front Lunges Left (60/50/40/30)

Ungerade Min.:5 Front Lunges Right (-=-)

B: 20´AMRAP*

7/10 KTB Sumo DL Highpull

7/10 Burpees

7/10 KTB Swings rus.

7/10 Thruster (40/35/30/20)

*Trage nur die Rundenzahl von B ein

Ohne Equipment

A: For Time*

- 100 Burpees

B: For Time*

- 100 Butterfly Situps

C: For Time*

- 100 Superman

* addiere alle Zeiten zusammen und trage die Gesamtzeit ein, Bsp.: 4:30 min + 4:12 min + 3:44 ergibt: 12:24 min