

### Warm Up:

- Arme Kreisen vorwärts/rückwärts (V/R)
- Unterarmkreisen
- Schulterkreisen V/R
- Hüftkreisen links/rechts (L/R)
- Beine pendeln
- Tiefe hocke (Körpergewicht verschieben)
- 10 Ausfallschritte / 10 Kniebeuge
- 5/5 Perfect Stretch + Außenrotation

### Mit Equipment

**A: For Time: 50, 40, 30, 20, 10**

Jumping Jacks

DL KTB (Nach Wahl)

(After each full round 30 sec. Plank hold)

Bsp.: 50 Jumping Jacks

50 DL KTB

30 sec. Plank hold

....

### Ohne Equipment

**A: For Time: 50, 40, 30, 20, 10**

Jumping Jacks

Good Mornings \*

(After each full round 30 sec. Plank hold)

Bsp.: 50 Jumping Jacks

50 Good Mornings

30 sec. Plank hold

....

### Cool Down:

- 5 Herabschauender Hund in die Cobra
- Pancake Stretch (10-15 sec)
- Buddha Schneidersitz (10-15 sec)
- Allgemeine Lockerung der Gliedmaßen

\*<https://www.youtube.com/watch?v=YA-h3n9L4YU> (kann ohne Stange ausgeführt werden, optional Besen nutzen)