

Warm Up:

5´ Warm up routine

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

Mit Equipment

A: 20´AMRAP*

- | | | |
|----|-------|---|
| 1 | FSQ | (<u>60</u> / <u>45</u> / <u>35</u> / <u>20</u>) |
| 10 | Situp | (<u>20</u> / <u>15</u> / <u>10</u> / <u>5</u>) |
| 3 | FSQ | (<u>60</u> / <u>45</u> / <u>35</u> / <u>20</u>) |
| 10 | Situp | (<u>20</u> / <u>15</u> / <u>10</u> / <u>5</u>) |
| 5 | FSQ | (<u>60</u> / <u>45</u> / <u>35</u> / <u>20</u>) |
| 10 | Situp | (<u>20</u> / <u>15</u> / <u>10</u> / <u>5</u>) |

***schreibe Dein Ergebnis in die Liste**

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vjqH_xriXGV5m_yfn-93VHnJrJug6GYUQlvtW4cqL7GI/edit?usp=sharing

Ohne Equipment

A: For Time TC=20 Minuten (Beinblaster)*

Buy in: 200 Skips / opt.: Wadenheben

Than: 5 Rounds of:

15/25 sec. Squadhold (Hüfte unter Kniehöhe)

10/15 altern. Lunges

05/10 Butterfly Situps

Buy out: 200 Skips / opt.: Wadenheben

***schreibe Dein Ergebnis als Zeit in die Liste**

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vjqH_xriXGV5m_yfn-93VHnJrJug6GYUQlvtW4cqL7GI/edit?usp=sharing