

Warm Up:

5´ Warm up routine

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

Mit Equipment

WU spezial: 5 Minuten

- 5 DL (40/30/20) *
- 3 PSU
- 3 ASQ

A: 20´AMRAP*

- 1 DL (70/60/50/35)
- 1 lateral BU over Bar
- 1 Butterfly Situp**



+ 1 Rep
each Round

***Schreibe nur Dein Ergebnis von A in die Liste. Das WU soll Dich nur auf A vorbereiten.**

* erhöhe das Gewicht möglichst jede Runde. Am Ende solltest Du mehr Gewicht bewegt haben, als DU in A nutzen wirst.

**<https://www.youtube.com/watch?v=5VbyA9P2eLc>

Ohne Equipment

A: For Time

- 200 / 250 ASQ Jump
- 150 / 200 Butterfly Situp*
- 100 / 150 PSU
- 50 / 100 Superman**
- 25 / 50 Stand up lay down***

(Du kannst die Übungen auch in Runden einteilen oder anders kombinieren. Am Ende muss in Summe alles absolviert sein.)

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

*<https://www.youtube.com/watch?v=z6PJMT2y8GQ>

**<https://www.youtube.com/watch?v=5VbyA9P2eLc>

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

Ergebnisliste hier:
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vjgH_xriXGV5myfn-93VHnJrJug6GYUQIvtW4cqL7GI/edit#gid=51333687