

Warm Up:

5´ Warm up routine

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

Mit Equipment

WU: 6 Rounds for time*

- 10 ASQ
- 10 PSU/HR (Hand release)
- 10 Burpee

A: ca 3 Minuten*

- Bring sally up → ASQ (nicht PSU wie im Video)*

B: 15´ AMRAP*

- 6 PCL (50/40/35/20)
- 6 FSQ (-II-)
- 36 mountain climber

*Schreibe Dein Ergebnis in die Liste. Bsp: „11:34 min, geschafft, 6+3“

*<https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>

Ohne Equipment

WU: 5 Rounds For Time

- 5 PSU
- 10 Situp
- 5 PSU
- 10 Butterfly Situp
- 25 Jumping Jacks

A: ca 3 Minuten*

- Bring sally up → ASQ (nicht PSU wie im Video)*

B: For Time*

- 10 to 1 Reps each.**
 - PSU / Hand release
 - ASQ / ASQ Jump
 - Butterfly Situp

**Bsp 1.-2. Runde: 10 PSU, 10 ASQ, 10 Butterfly Situp, 9 PSU, 9 ASQ, 9 Butterfly Situp.....

* Schreibe Dein Ergebnis in die Liste. Bsp: „10:55 min, geschafft, 15:40“

*<https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>

Ergebnisliste hier:

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