

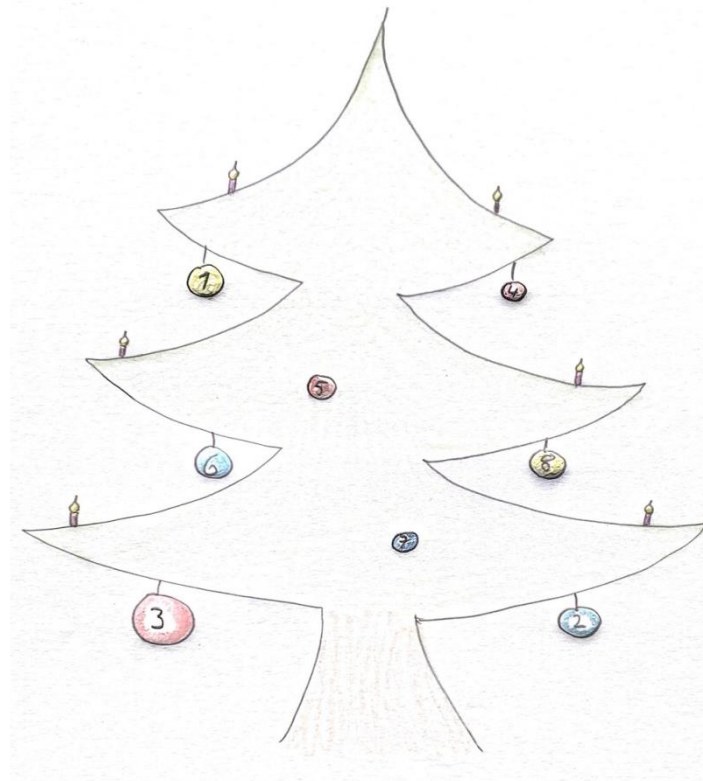
Warm Up:

Weihnachtsbaum

Mit Equipment

FOR TIME*

- 1=120 DL (70/55/50/35)
- 2=120 PCL (50/40/35/20)
- 3=120 alt KTB Front Lunges
- 4=120 Butterfly Situp
- 5=120 ASQJump
- 6=120 Jumping Jacks
- 7=120 PSU
- 8= 60 Stand up lay down



Ohne Equipment

For Time*

- 1=150/170 Mountain Climber
- 2=100/120 Superman
- 3=100/120 alt Lunges/alt. Jumping Lunges
- 4=100/120 Butterfly Situp
- 5=100/120 ASQJump
- 6=100/120 Jumping Jacks
- 7=100/120 PSU
- 8= 60/80 Stand up lay down

***Du darfst die Übungen in anderer Reihenfolge durchführen, du kannst es Dir in Runden einteilen, ganz wie Du magst. Wichtig: Am Ende muss in Summe alles absolviert sein. Sei schlau und kombiniere die Übungen weise. Vielleicht die Muskelgruppen abwechseln? Viel Spass mit unserem Klassiker. Trage Deine Zeit in die Tabelle ein.**

Ergebnisliste hier:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vjqH_xriXGV5myfn-93VHnJrJuq6GYUQlvtW4cqL7GI/edit#gid=51333687