

Warm Up:

5´ Warm up routine

<https://www.youtube.com/watch?v=ZO2ZwicxCEs>

Mit Equipment

WU: 4 Rounds for time*

- 10 KTB DL
- 9 ASQ Jumps
- 8 Butterfly Situp
- 7 PSU

A: 20´ AMRAP

- 22 KTB Swing rus
- 12 PSU/ PSU Handrelease
- 20 Plank Hip Touch (10/10)*
- 20 Burpee/BU over KTB

*<https://www.youtube.com/watch?v=EQhBTuC1aVk>

*Schreibe Dein Ergebnis in die Liste. Bsp.: „WU: 9:17 und B: 15+7“

Ohne Equipment

A: 22´ AMRAP

- 22 Back extensions
- 12 PSU/ PSU Handrelease
- 20 Plank Hip Touch (10/10)
- 20 Burpee/BU over something 😊

* Schreibe Dein Ergebnis in die Liste, „A: 9+42“

Ergebnisliste hier:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vjgH_xriXGV5myfn-93VHnJrJuq6GYUQlvtW4cqL7GI/edit#gid=51333687