

### Warm Up:

5´ Warm up routine

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

### Mit Equipment

**WU: 5 Rounds for time\***

- 5 Goblet SQ
- 10 ASQ Jumps
- 10 KTB DL
- 5 PSU

**A: 20´ AMRAP**

- 1 1 Arm KTB Swing rus
  - 1 Burpeeover KTB
  - 1 Plank to PSU
  - 1 Deep Squad high Jump
  - 1 KTB DL
- } +1 Rep  
each  
Round

**\*Schreibe Dein Ergebnis in die Liste. Bsp.: „WU: 7:33 und B: 12+8“**

### Ohne Equipment

**A: 25´ AMRAP**

- 8/12 Burpee
- 8/12 stand up lay down
- 20/35 sec Deep Squad hold
- 8/12 ASQ Jump
- 8/12 Superman

**\* Schreibe Dein Ergebnis in die Liste, „A: 7+5“**

Ergebnisliste hier:

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vjgH\\_xriXGV5myfn-93VHnJrJuq6GYUQlvtW4cqL7Gl/edit#gid=51333687](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1vjgH_xriXGV5myfn-93VHnJrJuq6GYUQlvtW4cqL7Gl/edit#gid=51333687)