

Warm Up:

7' Warm up routine

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

Mit Equipment

A: 10'EMOM

6 DL (70/50/50/30)

B:20 AMRAP*

08/12 BU

25/35 sec Plank hold

08/12 PSU/ HR

08/12 KTB alternating Lunges (4/4 bzw. 6/6)

Ohne Equipment

A: 10'EMOM

Gerade Min.: 15/20 Superman

Ungerade: 10 Knee PSU/PSU

B: 15'AMRAP*

10/16 Plank jacks*

10/16 Heel touches

10/16 Alt.Reverse Lunges

15/25 sec arch hold

*<https://www.youtube.com/watch?v=xcBz0TtHqWI>

**<https://www.youtube.com/watch?v=prz7jmsyOaQ>

* Nur das Ergebnis von B in die Tabelle eintragen