

**Warm Up:**

7' Warm up routine

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

**Mit Equipment**

**A: 10'EMOM**

Gerade Min.: 10/15 KTB Swing rus  
 Ungerade: 10/15 Butterfly Situps

**B: 5 Rounds for Time\***

03/05 BU  
 14/20 ASQ  
 03/05 BU  
 10/15 PSU/ HR  
 03/05 BU  
 14/20 Lunges  
 03/05 BU  
 10/15 V Ups

**Ohne Equipment**

**A: 10'EMOM**

Gerade Min.: 25/35 sec Plank holdSuperman  
 Ungerade: 25/35 Jumping Jacks

**B: For Time\***

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 PSU / HR  
 20-18-16-14-12-10-8-6-4-2 Butterfly Situps  
 30-27-24-21-18-15-12-9-6-3 ASQ  
 Erste Runde wäre also:  
 10 PSU, 20 BFLY Situps, 30 ASQ

\* Nur das Ergebnis von B in die Tabelle eintragen