



SPARTAN TRAINING

9 WEEKS

TO TRAIN!

PLAN



SPARTAN[™]



**Bereit,
zu beginnen!**

WOD-TYPEN

AMRAP - SOVIELE WIEDERHOLUNGEN WIE MÖGLICH

BEI EINEM AMRAP-WORKOUT FÜHRST DU EINE BESTIMMTE BEWEGUNG SO OFT WIE MÖGLICH INNERHALB EINER BESTIMMTEN ZEITSPANNE AUS.

EMOM JEDE MINUTE AUF DIE MINUTE

BEI EINEM EMOM-WORKOUT FÜHRST DU ZU BEGINN JEDER MINUTE EINE BESTIMMTE BEWEGUNG AUS, DANN WIEDERHOLST DU DAS MUSTER EINE BESTIMMTE ANZAHL VON MALEN, WÄHREND DER GESAMTEN DAUER DER ÜBUNG.

TABATA

IST EIN HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING, DAS AUS ACHT SÄTZEN VON SCHNELLEN ÜBUNGEN BESTEHT, DIE JEWEILS 20 SEKUNDEN LANG AUSGEFÜHRT WERDEN. UNTERBROCHEN VON EINER KURZEN PAUSE VON 10 SEKUNDEN

Hindernis Liste

AUSFALLSCHRITT RÜCKWÄRTS
STELLE DICH AUFRICHT HIN, MIT DEN HÄNDEN AN DEN HÜFTEN. MACH MIT DEM LINKEN FUSS EINEN GROSSEN SCHRITT NACH HINTEN. SENKE DEINE HÜFTE SO AB, DASS DEIN RECHTER OBERSCHENKEL (VORDERES BEIN) PARALLEL ZUM BODEN IST UND DEIN RECHTES KNIE DIREKT ÜBER DEM KNÖCHEL LIEGT. DEIN LINKES KNIE SOLLTE IM 90-GRAD-WINKEL GEBEUGT SEIN UND ZUM BODEN ZEIGEN, WOBEI DIE LINKE FERSE ANGEHOBEI IST. KEHRE IN DEN STAND ZURÜCK, INDEM DU DIE RECHTE FERSE IN DEN BODEN DRÜCKST UND DAS LINKE BEIN NACH VORNE BRINGST, UM EINE WIEDERHOLUNG ZU ABSOLVIEREN. WECHSELE ZUM ANDEREN BEIN UND TRITT MIT DEM RECHTEN BEIN ZURÜCK.

<https://www.youtube.com/watch?v=IhI0vQhvpM8&list=PLZKI-V4L4XF7gnbW0kqkFMEusxPVpyWm&index=2>

BEAR CRAWL

BEGINNE AUF ALLEN VIEREN UND HEBE DIE KNIE SO AN, DASS SIE SICH IN EINEM 90-GRAD-WINKEL BEFINDEN UND EINEN ZENTIMETER ÜBER DEM BODEN SCHWEBEN. BEWEGE EINE HAND UND DEN GEGENÜBERLIEGENDEN FUSS IN GLEICHEM ABSTAND NACH VORNE UND BLEIB DABEI TIEF AM BODEN. WECHSELE DIE SEITE UND BEWEGE DIE ANDERE HAND UND DEN ANDEREN FUSS. WIEDERHOLE DIE BEWEGUNG IM WECHSEL MIT DER ANDEREN SEITE.

<https://www.youtube.com/watch?v=k9dkQ5Hocps&list=PLxndO4xtjMz5wdWrs--jEFghKa7rYTZG&index=3>

BURPEES

STELLE DIE HÄNDE SCHULTERBREIT AUSEINANDER AUF DEN BODEN

IN DIE LIEGESTÜTZPOSITION, BRUST UND OBERSCHENKEL AUF DEN BODEN ABSENKEN. DANACH DIE FÜSSE MIT EINEM HOCKSPRUNG ZWISCHEN DIE HÄNDE BRINGEN UND HOCHSPRINGEN. SENKRECHT MIT VOLLER HÜFT- UND KNIESTRECKUNG ABSPRINGEN.

ARME STRECKEN SICH WÄHREND DES SPRUNGS

BURPEESTUCK JUMP

DER BURPEESTUCK JUMP IST EINE EXPLOSIVE VERSION DER BURPEE ÜBUNG, BEI DER EIN TUCK JUMP AM ENDE JEDER WIEDERHOLUNG HINZUGEFGÜGT WIRD.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuJ933f89Q0&list=PLZKI-V4L4XF7gnbW0kqkFMEusxPVpyWm&index=4>

BOXJUMP

HÜFTBREITERSTAND

SPRINGE MIT EINEM ABSPRUNG VON ZWEI FÜSSEN AUF DIE BOX

BEIDE FÜSSE LANDEI GLEICHZEITIG AUF DER BOX HALTE DIE KNIE IN EINER LINIE MIT DEN ZEHN VOLLENDE DEN SPRUNG MIT VOLLER HÜFT- UND KNIESTRECKUNG
SPRING RÜCKWÄRTS STEP DOWN UM DIE NÄCHSTE WIEDERHOLUNG ZU BEGINNEN

https://www.youtube.com/watch?v=52r_Ul5k03g

CRUNCH

LEGE DICH AUF DEN RÜCKEN. STELLE DEINE FÜSSE HÜFTBREIT AUSEINANDER AUF DEN BODEN. BEUGE DEINE KNIE UND VERSCHRÄNKE DEINE ARME VOR DEINER BRUST. SPANNE DEINE BAUCHMUSKELN AN UND ATME EIN. AUSATMEN UND DEN OBERKÖRPER ANHEBEN, DABEI KOPF UND NACKEN ENTSPANNT HALTEN. EINATMEN UND ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPOSITION.

https://www.youtube.com/watch?v=Xydf_a5ZoEU

GOBLET SQUAT

BEGINNE MIT EINER LEICHTEN HANTEL UND HALTE SIE VERTIKAL AN EINEM ENDE. DRÜCKE SIE FEST GEGEN DEINE BRUST. SENKE DEINEN KÖRPER MIT NACH UNTEN ZEIGENDEN ELLENBOGEN IN DIE HOCKE. LASSE DEINE ELLENBOGEN DIE INNENSEITEN DEINER KNIE STREIFEN, WÄHREND DU DICH SENKST. ES IST IN ORDNUNG, WENN DU DEINE KNIE NACH AUSSEN DRÜCKST UND IN EINE STEHENDE POSITION ZURÜCKKEHRST. DEIN OBERKÖRPER

SOLLTE SICH KAUM BEWEGEN, WENN DU DEINE BEINE, HÜFTEN UND DEN UNTEREN RÜCKEN ALS EINE EINHEIT BENUTZT.

<https://www.youtube.com/watch?v=mF5tnEbRdk>

DEVIL PRESS

DIE KURZHANTELN NEBEN DEM KÖRPER HÄNGEN LASSEN UND EINEN BURPEE MITSAMT KURZHANTELN AUSFÜHREN. HÜFTGELENK SPANNE DEINE GESÄSS- UND BAUCHMUSKELN AN, UM DEN RÜCKEN ZU STABILISIEREN.

BEI DER AUFWÄRTSBEWEGUNG SCHWINGE DIE KURZHANTELN GANZ NACH HINTEN ZWISCHEN DIE BEINE. ACHE IMMERS AUF DIE ANGESPANNTEI GESÄSSMUSKELN UND AUF DEINE HINTEREN OBERSCHENKEL, UM DAS BECKEN NACH OBEN ZU ZIEHEN

HALTE DIE WIRBELSÄULE STEIF.

STELLE DICH GERADE HIN UND MACHE EINEN KORREKTEN ÜBERKOPF-LOCKOUT. SENKE DIE KURZHANTELN SO AB, DASS SIE NEBEN DEM KÖRPER HÄNGEN

<https://www.youtube.com/watch?v=ivezIRy78hY&list=PLxndO4xtjMz5wdWrs--jEFghKa7rYTZG&index=9>

GRASSHOPPER

GEHE IN EINE NORMALE LIEGESTÜTZPOSITION

SCHWINGE DAS RECHTE BEIN NACH OBEN UNTER DICH UND KICKE DEN FUSS NACH AUSSEN
DANN SCHWINGE ES ZURÜCK UND BRINGE ES IN DIE AUSGANGSPOSITION ZURÜCK. DANN MIT DER ANDEREN SEITE WIEDERHOLEN

<https://www.youtube.com/watch?v=8cDcInfjI&list=PLxndO4xtjMz5wdWrs--jEFghKa7rYTZG&index=13>

HOLLOW POSITION

LEG DICH AUF DEN RÜCKEN, LEG DIE BEINE ZUSAMMEN UND STRECKE DIE ARME HINTER DEM KOPF AUS. HEBE DIE ARME, SCHULTERN UND BEINE GLEICHZEITIG VOM BODEN AB, BIS DU ETWA 15 CM ÜBER DEM BODEN SCHWEBST. DEIN UNTERER RÜCKEN SOLLTE WÄHREND DER GESAMTEN ÜBUNG AUF DEN BODEN GEDRÜCKT WERDEN.

<https://www.youtube.com/watch?v=BQCdzRPE9Ao>

HOLLOW ROCKS

START IN RÜCKENLAGE
ARME ÜBER KOPF AUSSTRECKEN
BEINE STRECKEN UND ZUSAMMENDRÜCKEN RAUM IN DER LENDENWIRBELSÄULE DURCH ANSPANNEN DER BAUCHMUSKELN BESEITIGEN. IN DIESER POSITION SCHAUKELN UND DIE BEWEGUNG IN DER HÜFTE UND SCHULTER MINIMIEREN

<https://www.youtube.com/watch?v=p7j02Vf1zIU>



WOD LEGEND

SPRINT - SUPER - BEAST

WOD-TYPEN

FORTIME

FÜHRE DIE ÜBUNGEN AUS, DIE IN DER REP. ZUGEORDNET. KEINE VORGEBENE ZEIT. ABSOLVIERE DIE SEQUENZ IN DER VON DIR BENÖTIGTEN ZEIT.

PYRAMIDAL

DER ABLAUF DER ÜBUNG BLEIBT GLEICH. DIE ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN ERHÖHT ODER VERRINGERT SICH ENTSPRECHEND DER GEFORDERTEN ANSTRENGUNGEN.

ABS

DIE SEQUENZ KONZENTRIERT SICH AUF DEN BAUCH BEREICH.

HINDERNIS LISTE

JUMPING LUNGES

BEGINNE IM STEHEN MIT SCHULTERBREIT AUSEINANDER STEHENDEN FÜSSEN. SPRING MIT DEM LINKEN BEIN NACH VORNE UND MIT DEM RECHTEN BEIN NACH HINTEN IN EINEN AUSFALLSCHRITT, WOBEI BEIDE KNIE EINEN WINKEL VON 90 GRAD BILDEN. SPRING AB UND WECHSELN DIE BEINE IN DER LUFT, SO DASS DU IM AUSFALLSCHRITT MIT DEM RECHTEN BEIN VORNE LANDEST. SPRING WEITER HIN UND HER UND MACH DABEI SO WENIG PAUSEN WIE MÖGLICH. <https://www.youtube.com/watch?v=Loi3Mqe2-gs>

JUMPING JACK

STAND STELL DICH AUFRICHT HIN, DIE BEINE ZUSAMMEN, DIE ARME AN DEN SEITEN. BEUGE DIE KNIE LEICHT UND SPRING IN DIE LUFT. SPREIZ BEIM SPRUNG DIE BEINE, SO DASS SIE ETWA SCHULTERBREIT AUSEINANDER STEHEN. STRECK DIE ARME AUS UND ÜBER DEN KOPF. SPRING ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPOSITION. WIEDERHOLEN. https://www.youtube.com/watch?v=l_WQ0sYIUZU

KNEE UP

SKIP BRINGE DEIN VORDERES BEIN AUF HÜFTHÖHE WÄHREND DAS ANDERE BEIN GESTRECKT BLEIBT. WENN SICH DIE ZEHEN VOM BODEN LÖSEN BEWEGST DU DICH WEITER AUF DIESE WEISE VORWÄRTS - ABWECHSELND MIT DEN BEINEN - UND SCHLÄGST MIT DEM MITTELFUSS ODER VORFUSS AUF DEN BODEN AUF, WÄHREND DU DEN GEGENÜBERLIEGENDEN ARM IM EINKLANG MIT DEINEM VORLAUFBEIN SCHWINGST. <https://www.youtube.com/watch?v=BoqJyVK3gl4>

KNEE UP JUMP LUNGES

BEGINNE IN EINER AUFRICHTEN POSITION DANACH MACHST DU MIT DEM RECHTEN FUSS EINEN SCHRITT ZURÜCK. BRINGE DAS RECHTE KNIE ZUR BRUST UND GLEICHZEITIG SPRINGST DU MIT DEM LINKEN FUSS IN DIE LUFT. DU KANNST DEINE ARME ALS UNTERSTÜTZUNG MITTSCHWINGEN LASSEN. <https://www.youtube.com/watch?v=ImsfrY5S28o>

MILITARY PRESS

HÜFTBREITER STAND, KURZHANTELN LIEGEN AUF DEN SCHULTERN, ELLENBOGEN LEICHT VOR DEM KÖRPER, KURZHANTELN BEWEGEN SICH ÜBER DIE FUSSMITTE, OBERKÖRPER UND BEIN BLEIBEN STATISCH, FERSEN UNTEN. SCHULTERDRÜCKEN IN DIE KURZHANTELN, BEI VOLLER ARMSTRECKUNG DURCHFÜHREN. <https://www.youtube.com/watch?v=0rChzYPyUyI>

MOUNTAIN CLIMBER

GEH IN EINE PLANK-POSITION UND ACHE DARAUFG, DEIN GEWICHT GLEICHMÄSSIG AUF HÄNDE UND ZEHEN ZU VERTEILEN. ÜBERPRÜFE DEINE FORM - DEINE HÄNDE SOLLTEN ETWA SCHULTERBREIT AUSEINANDER SEIN, DER RÜCKEN FLACH, DIE BAUCHMUSKELN ANGESpanNT UND DER KOPF IN EINER LINIE ZIEH DEIN RECHTES KNIE SO WEIT WIE MÖGLICH IN DIE BRUST. WECHSELN DANN, INDEM DU DIESES KNIE HERAUSZIEHST UND DAS ANDERE KNIE HINEINBRINGST. HALTE DEINE HÜFTEN UNTEN UND FÜHRE DEINE KNIE SO WEIT UND SO SCHNELL WIE MÖGLICH EIN UND AUS. ATME BEI JEDEM BEINWECHSEL ABWECHSELND EIN UND AUS. <https://www.youtube.com/watch?v=u31i6iWDUOc&list=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqekFMExusPvPyWm&index=19>

ONE LEG DEADLIFT

STELL DICH ZUNÄCHST HÜFTBREIT UND PARALLELAUF. LEHNE DICH IN DER HÜFTE NACH

DICH ZU STRECKEN. HEBE DAS GESTRECKTE BEIN UND NEIGE DEINEN KÖRPER NACH VORNE, BIS DEIN KÖRPER EINE "T"-FORM BILDET. <https://www.youtube.com/watch?v=b9bHy3ojQwA>

OVERHEAD LUNGES

HALTE DIE HANTELN BEI VOLLER ARMSTRECKUNG. LOCKOUT WÄHREND DER GESAMTEN BEWEGUNG BEI BEHALTEN EIN BEIN TRITT NACH VORNE FERSE DES VORDEREN BEINS UNTEN HALTEN FERSE DES HINTEREN BEINS ANHEBEN OBERKÖRPER ABSKENNEN, BIS DAS HINTERE KNIE DEN BODEN BERÜHRT SCHIENBEIN DES VORDEREN BEINS BLEIBT RELATIV SENKRECHT BEI VOLLER HÜFT- UND KNIESTRECKUNG ABSCHLIESSEN GEGENÜBERLIEGENDES BEIN BEGINNT NÄCHSTEN SCHRITT (KANN MIT 1 ODER 2 KURZHANTELN DURCHFÜHRT WERDEN) <https://www.youtube.com/watch?v=J3Dxclcaamu>

PLANK

LEG DIE HÄNDE DIREKT UNTER DIE SCHULTERN AM BODEN AUF (ETWAS BREITER ALS SCHULTERBREIT), ALS OB DU GERADE EINEN LIEGESTÜTZ MACHEN WÜRDST. SETZE DIE ZEHEN AUF DEN BODEN UND SPANNE DIE GESÄSSMUSKELN AN, UM DEINEN KÖRPER ZU STABILISIEREN. DEINE BEINE SOLLTEN EBENFALLS ARBEITEN - ACHE DARAUFG, DASS DEINE KNIE NICHT BLOCKIEREN ODER ÜBERSTRECKEN. NEUTRALISIERE DEINEN NACKEN UND DEINE WIRBELSÄULE, INDEM DU AUF EINEN PUNKT AUF DEM BODEN SCHAUST, DER ETWA EINEN FUSS HINTER DEINEN HANDFLÄCHEN LIEGT. DEIN KOPF SOLLTE IN EINER LINIE MIT DEINEM RÜCKEN SEIN.

PLANKSIDE WALK

BEGINNE IN DER PLANK-POSITION MIT DEN HÄNDEN UNTER DEN SCHULTERN, KÖRPER IN EINER GERADEN LINIE. ÜBERKREUZE GLEICHZEITIG DIE RECHTE HAND ÜBER DIE LINKE, WÄHREND DU MIT DEM LINKEN FUSS EINEN SCHRITT NACH LINKS MACHST. TRETE DANN GLEICHZEITIG MIT DER LINKEN HAND UND DEM RECHTEN FUSS NACH LINKS, SO DASS DU DICH WIEDER IN DER PLANK-POSITION BEFINDEST. <https://www.youtube.com/watch?v=hfjRd86Zno>

PLANK WALK

BEGINNE IN DER BAUCHLAGE, WOBEI DU DICH AUF DIE UNTERARME STÜTZT UND DEIN KÖRPER EINE GERADE LINIE VON DEN SCHULTERN ZU DEN FÜSSEN BILDET. DRÜCKE DICH DANN VOM BODEN AUS MIT EINEM ARM NACH DEM ANDEREN IN DIE ERHÖHTE LIEGESTÜTZPOSITION HOCH, WÄHREND DU DIE STARRE PLANK-FORM BEI BEHÄLTST <https://www.youtube.com/watch?v=slEBHff-8t0>

PISTOL SQUAT

AUF EINEM BEIN BALANCIEREN, WOBEI DAS NICHT ARBEITENDE BEIN VOR DEM KÖRPER IST. STANDBEIN HÜFTE SENKT SICH NACH HINTEN UND UNTEN STANDBEIN HÜFTE SENKT SICH TIEFER ALS DAS KNIE. STANDBEIN KNIE BLEIBT IN EINER LINIE MIT DEN ZEHEN. STANDBEIN FERSE BLEIBT UNTEN. NICHT ARBEITENDES BEIN BERÜHRT DEN BODEN NICHT STANDBEIN IN VOLLER HÜFT- UND KNIESTRECKUNG AUSFÜHREN HALTE DEN BRUSTKORB SO WEIT WIE MÖGLICH OBEN UND GERADE

https://www.youtube.com/watch?v=MPqF8_J3YmU&list=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqekFMExusPvPyWm&index=24

WOD LEGEND

SPRINT - SUPER - BEAST

OBSTACLES LIST

PULL UP

HÄNDE KNAPP AUSSERHALB DER SCHULTERBREITE
VOLLER GRIFF AN DER RECKSTANGE
BEGINNE MIT GESTRECKTEN ARMEN
BRUST BLEIBT OBEN MIT DEM BLICK NACH VORNE, BIS DAS KINN HÖHER ALS DIE STANGE IST
BEI VOLLER ARMSTRECKUNG BEENDEN
<https://www.youtube.com/watch?v=bY6qcE7x67c>

PUSH UP

LIEGESTÜTZPOSITION AUF DEM BODEN
START MIT GESTRECKTEN ARMEN
KÖRPER BLEIBT STARR
BRUST UND OBERSCHENKEL DURCH BEUGEN DER ARME ZUM BODEN ABSENKEN UND DANACH DIE ARME WIEDER VOLL DURCHSTRECKEN
<https://www.youtube.com/watch?v=NrpiADcgNVk>

RENEGADE ROW

STELLE ZWEI KURZHANTELN ODER KETTLEBELLS ETWA SCHULTERBREIT AUSEINANDER AUF DEN BODEN UND NIMM EINE LIEGESTÜTZPOSITION MIT DEN HÄNDEN AN DEN GRIFFEN EIN. DRÜCK DICH MIT EINER HAND KRÄFTIG IN DEN BODEN (ELLENBOGEN GESCHLOSSEN HALTEN), WÄHREND DU GLEICHZEITIG MIT DER ANDEREN HAND DAS GEWICHT ZUR HÜFTE ZIEHST.
https://www.youtube.com/watch?v=WPD2G_ly3Ry

RUSSIAN SWING

BEGINNE, INDEM DU DIE KETTLEBELL MIT BEIDEN HÄNDEN KNAPP UNTERHALB DER LEISTE HÄLTST, DIE FÜSSE HÜFTBREIT AUSEINANDER. ACHE DARAUF, DASS DEINE WIRBELSÄULE NEUTRAL IST, NICHT NACH VORNE GERUNDET. DENKE DARAN, DEINE SCHULTERBLÄTTER ZUSAMMEN ZU PRESSEN, DAMIT VERHINDERST DU EINE BEUGUNG IM RÜCKEN. BEUGE NUN BEUGE DEINE KNIE LEICHT, RICHTE DICH NACH OBEN AUF UND DRÜCK DIE KETTLEBELL MIT DER KRAFT DEINER HÜFTEN UND DER GESÄSSMUSKELN IN EINEN SCHWUNG. SCHWING DIE KETTLEBELL AUF BRUSTHÖHE UND VERMEIDE ES, DEINE SCHULTERN BIS ZU DEN OHREN "HOCHKRIECHEN" ZU LASSEN. LASS DIE KETTLEBELL ZURÜCK IN IHRE AUSGANGSPOSITION SCHWINGEN, INDEM DU WIEDER IN DEN HÜFTEN SCHWINGST UND DIE KETTLEBELL HINTER DIR AUSSCHWINGST. WIEDERHOLE ES.
<https://www.youtube.com/watch?v=Ru88iqRVunk>

RUSSIAN TWIST

SETZ DICH AUF DEIN GESÄSS, WÄHREND DU DIE FÜSSE VOM BODEN ABHEBST, UND HALTE DIE KNIE GEBEUGT. STRECKE UND BEGRADIGE DEINE WIRBELSÄULE IN EINEM 45-GRAD-WINKEL ZUM BODEN, SO DASS DEIN OBERKÖRPER UND IHRE OBERSCHENKEL EINE V-FORM BILDEN. STRECK DIE ARME GERADE NACH VORNE AUS UND VERSCHRÄNKE DIE FINGER ODER VERSCHRÄNKE DIE HÄNDE MITEINANDER. DREH DICH MIT DEN BAUCHMUSKELN NACH RECHTS, DANN ZURÜCK ZUR MITTE UND DANN NACH LINKS.
<https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rjkdUJ>

SIDE PLANK

BEGINNE IN DER SEITENLAGE MIT DEN FÜSSEN ZUSAMMEN UND EINEM UNTERARM DIREKT UNTER DER SCHULTER. SPANNE DEINE KÖRPERMITTE AN UND HEB DIE HÜFTE AN, BIS SICH DEIN KÖRPER IN EINER GERADEN LINIE VON KOPF BIS FUSS BEFINDET. HALTE DIE POSITION, OHNE DIE HÜFTE FALEN ZU LASSEN FÜR DIE VORGEGEBENE ZEIT

SIT UP

FUSSSOHLEN ZUSAMMEN
HÄNDE BERÜHREN ZU BEGINN DEN BODEN
DIE BAUCHMUSKELN ANSPANNEN UND DEN OBERKÖRPER ZUM SITZEN BRINGEN
STRECKE DIE ARME WÄHREND DES AUFSTIEGS NACH VORNE
MIT DEN SCHULTERN ÜBER DEN HÜFTEN UND GESTRECKTER WIRBELSÄULE ABSCHLIESSEN
<https://www.youtube.com/watch?v=RcaU90tyqtC>

SKI JUMPING JACK

UM DEN SKIER HAMPELMANN AUSZUFÜHREN, STEHE ZUNÄCHST MIT DEN FÜSSEN ZUSAMMEN UND DEN ARMEN AN DEN SEITEN. SPRINGE DANN MIT EINEM FUSS NACH VORNE UND MIT DEM ANDEREN FUSS NACH HINTEN, WÄHREND DU DEN GEGENÜBERLIEGENDEN ARM NACH OBEN UND VORNE UND DIE ANDERE HAND NACH HINTEN UND UNTEN ZUM BODEN SCHWINGST.

<https://www.youtube.com/watch?v=5aCn7IQVmtC>

SQUAT

SCHULTERBREITER STAND
KNIE IN EINER LINIE MIT DEN ZEHN
LUMBALKRÜMMUNG BEIBEHALTEN
HÜFTE SENKT SICH NACH HINTEN UND UNTEN
HÜFTE SENKT SICH TIEFER ALS DIE KNIE
FERSEN NACH UNTEN
VOLLE HÜFT- UND KNIESTRECKUNG DURCHFÜHREN
<https://www.youtube.com/watch?v=E6pyQLkQwY&list=PLZKI-V4L4XF5J500bQ2k7j-RnpOHwZwE>

SQUAT JUMP

STELLE DICH MIT DEN FÜSSEN SCHULTERBREIT AUSEINANDER. BEGINNE MIT EINER NORMALEN HOCKE, SPANN DEINEN RUMPF AN UND SPRING EXPLOSIV HOCH. WENN DU LANDEST, SENKST DU DEINEN KÖRPER ZURÜCK IN DIE HOCKE, UM EINE

SINGLE UNDER

BEIDBEINIGES SPRINGSCHNURSPRINGEN.
GESPRUNGEN WIRD MIT BEIDEN BEINEN GLEICHZEITIG.
<https://www.youtube.com/watch?v=hCuXyrt0Mxl>

SNATCH

STELL DICH MIT DEN FÜSSEN SCHULTERBREIT AUSEINANDER UND HALTE EINE KURZHANTEL IM ÜBERHANDGRIFF. SETZE DICH MIT DER HÜFTE NACH HINTEN UND GEHE IN DIE HOCKE, WOBEI DU DIE HANTEL SO WEIT NACH UNTEN HÄNGEN LÄSST, DASS SIE DEN BODEN DIREKT UNTER DER BRUST BERÜHRT. DEIN RÜCKEN SOLLTE GERADE SEIN UND DU SOLLTEST BRUST UND KOPF OBEN HALTEN. KEHRE IN DEN STAND ZURÜCK UND HEB DIE HANTEL EXPLOSIV MIT HILFE DEINER BEINE UND DEINES RÜCKENS. SOBALD DIE HANTEL DIE HÜFTHÖHE ERREICHT HAT, ZIEHST DU DIE HANTEL MIT DEM ARM NACH OBEN, WOBEI DU DEN SCHWUNG DER BEINE NÜTZT. WENN DIE HANTEL SCHULTERHÖHE ERREICHT HAT, KLAPPST DU DEN ELLENBOGEN SCHNELL UNTER DAS GEWICHT UND DRÜCKST ES NACH OBEN, KEHRE MIT DER BEWEGUNG ZUM ANFANG ZURÜCK, WOBEI DU DICH LANGSAMER BEWEGST ALS IN DER EXPLOSIVEN HEBEPHASE. FÜHRE ALLE WIEDER- HOLUNGEN AUF EINER SEITE AUS. DANN WECHSELN.
<https://www.youtube.com/watch?v=9xQp5s>

STEP UP

STELLE EINE BANK ODER EINEN KASTEN VOR DIR AUF UND TRITT MIT EINEM FUSS DARAUF. WÄHREND DU DEN FUSS AUFSETZT, BEWEGST DU MIT DEM ANDEREN FUSS DAS KNIE SO WEIT WIE MÖGLICH NACH OBEN. SENKE ES WIEDER AB UND TRITT ZURÜCK AUF DEN BODEN. WIEDERHOLE DIE ÜBUNG AUF DER ANDEREN SEITE.
<https://www.youtube.com/watch?v=l4AA5d5mInQ>

SUPERMAN POSITION

LEGEN DICH FLACH AUF DEN BAUCH UND STELLE DIE ZEHN FLACH AUF DEN BODEN. STRECKE DIE ARME FLACH AUF DEN BODEN, DIE HANDFLÄCHEN LIEGEN FLACH AUF DEM BODEN, - NACH UNTEN GERICHTET. ZIEHE DAS STEISSBEIN LEICHT NACH UNTEN UND FÜHRE DIE BEINE ZUSAMMEN. ATME EIN UND HEBE DEINEN KÖRPER SO WEIT WIE MÖGLICH VON DER MATTE AB.
<https://www.youtube.com/watch?v=rClerEI54Jk&list=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqkFMEusxPvpyWm&index=30>

SWING

ETWAS BREITER ALS SCHULTERBREITER STAND. HÜFTE KLAPPT ZURÜCK UND BLEIBT ÜBER DEN KNIEEN LUMBALKRÜMMUNG BEIBEHALTEN
KNIE IN EINER LINIE MIT DEN ZEHN
HÜFTE UND BEINE WERDEN SCHNELL GESTRECKT UND DIE KETTLEBELL ÜBER DEN KOPF GEFÜHRT
FERSEN BLEIBEN UNTEN, BIS HÜFTE UND BEINE GESTRECKT SIND
ARME BLEIBEN GERADE
HÜFTEN KIPPEN ZURÜCK, WENN DIE KETTLEBELL NACH



WOD LEGEND

SPRINT - SUPER - BEAST

OBSTACLES LIST

TISCH PULL UP

DRÜCKE DIE ELLENBOGEN ENG AN DEN KÖRPER. DIE TISCHKANTE SOLLTE SICH IN DER MITTE DER BRUST BEFINDEN. DEINE SCHULTERBLÄTTER SOLLTEN AM OBEREN ENDE DER ÜBUNG ZUSAMMENKOMMEN. HEBE DEINE HÜFTE IN EINE LINIE MIT DEINEN KNIEEN UND SCHULTERN, WÄHREND DU DICH HOCHSTEMMST. NUTZEN DEN Vollen BEWEGUNGSUMFANG.
<https://www.youtube.com/watch?v=0ZimxgwY-AQ>

THRUSTER

SCHULTERBREITER STAND KURZHANTELN RUHEN AUF DEN SCHULTERN MIT DEN ELLENBOGEN LEICHT VOR DEM KÖRPER
HÜFTE SENKT SICH NACH HINTEN UND UNTEN LENDENBEUGE BEIHALTEN
KNIE IN EINE LINIE MIT DEN ZEHNEN
HÜFTE SENKT SICH TIEFER ALS DIE KNIE FERSEN ABSENKEN, BIS SICH HÜFTE UND BEINE STRECKEN
HÜFTEN UND BEINE SCHNELL STRECKEN, DANN DRÜCKEN
HANTELN BLEIBEN ÜBER DER MITTE DES FUSSES
BEI VOLLER HÜFT-, KNIE- UND ARMSTRECKUNG BEENDEN
<https://www.youtube.com/watch?v=L2191tL15zk>

TRICEPS DIPS

SCHIEB DEIN GESÄSS VON DER VORDERSEITE DER BANK, WOBEI DEINE BEINE VOR DIR AUSGESTRECKT SIND. STRECKE DIE ARME DURCH, WOBEI DU DIE ELLENBOGEN LEICHT BEUGST, UM DIE SPANNUNG AUF DEM TRIZEPS UND NICHT AUF DEN ELLENBOGENGELENKEN ZU HALTEN. BEUGE LANGSAM DIE ELLENBOGEN, UM DEN KÖRPER ZUM BODEN ABZUSENKEN, BIS SICH DIE ELLBOGEN IN EINEM WINKEL VON ETWA 90 GRAD BEFINDEN.
<https://www.youtube.com/watch?v=1lwcV-UkQaE&list=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqekFMEusxPVpyWm&index=8>

TUCK JUMP

STELLE DICH ZUNÄCHST MIT DEN FÜSSEN ETWAS WENIGER ALS SCHULTERBREIT AUSEINANDER. GEHE EIN WENIG IN DIE HOCKE UND SPRINGE DANN IN DIE LUFT. HALTE DEN RÜCKEN GERADE UND ZIEHE DIE KNIE SO WEIT WIE MÖGLICH ZUR BRUST, BEVOR DU SO SANFT WIE MÖGLICH LANDEST. LETZTERES IST SCHWIERIG, UND ES IST WICHTIG, DASS DU DICH NICHT ZU DEN KNIEEN NEIGST, ANSTATT SIE ZUR BRUST ZU BRINGEN. DU KANNST MIT DEINEN ARMEN SCHWINGEN, UM DEINEN SCHWUNG ZU ERHÖHEN. ZIEL IST ES, SOWOHL HÖHER ZU SPRINGEN ALS AUCH DIE KNIE NÄHER AN DIE BRUST ZU BRINGEN.
<https://www.youtube.com/watch?v=7tw5gc2f2SU&list=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqekFMEusxPVpyWm&index=31>

UP & DOWN PLANK

IN EINER HIGH PLANK POSITION, MIT GESTRECKTEN ARMEN, ELLBOGEN UNTER DEN SCHULTERN UND HÄNDEN UNTER DEN ELLENBOGEN. BEUGE EINEN ARM, UM DEN ELLENBOGEN UND DEN UNTERARM ZUM BODEN ZU BRINGEN. FOLGE MIT DEM ANDEREN ARM, SODASS DU DICH IN EINEM UNTERARMP LANK BEFINDEST. ACHE BEI BEIDEN PLANK-STUFEN DARAUFG, DASS DEINE KÖRPERMITTE ANGESpanNT IST, DEIN BECKEN UNTER DIR LIEGT UND DEIN PO UNTEN BLEIBT, SODASS DEIN KÖRPER EINE GERADE LINIE BILDET.
https://www.youtube.com/watch?v=yTPl_zCrT5Q&list=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqekFMEusxPVpyWm&index=21

V UP

IN BAUCHLAGE MIT AUSGESTRECKTEM ARM ÜBER KOPF DRÜCKST DU DAS BEIN ZUSAMMEN. KONTRAHIERE DIE BAUCHMUSKELN UND GREIF NACH DEN ZEHNEN, WÄHREND DU DAS BEIN ANHEBST. HALTE HÜFTE, BEIN UND ARM GESTRECKT. MIT DEN HÄNDEN ABSCHLIESSEN
<https://www.youtube.com/watch?v=RoVvcJ-yFXU&list=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqekFMEusxPVpyWm&index=25>

START

WALKOUT

STARTE MIT HÜFTBREIT AUSEINANDER STEHENDEN FÜSSEN. BEUGE DICH AUS DER HÜFTE, GREIFENACH DEM BODEN UND LEG DIE HANDFLÄCHEN VOR DEN FÜSSEN AUF DEN BODEN. VERLAGER LANGSAM DEIN GEWICHT AUF DIE HÄNDE UND BEGINNE, DIESE NACH VORNE ZU FÜHREN, BIS DEIN KÖRPER EINE GERADE LINIE VON DEINEM KOPF BIS ZU DEINEN FERSEN BILDET. GEH WEITER, BIS SICH DEIN KÖRPER IN EINER GERADEN LINIE VON DEINEM KOPF ZU DEINEN FERSEN BEFINDET, SPANNE DABEI DEINE KÖRPERMITTE AN UND ACHE DEINE KÖRPERMITTE AN UND ACHE DARAUF, DASS DEINE HÄNDE DIREKT UNTER DEINEN SCHULTERN POSITIONIERT SIND.
<https://www.youtube.com/watch?v=Q-8FaNDUTGM>

WALKOUT PUSH UP

BEUGE DICH IN DER HÜFTE UND LEG DIE HÄNDE SCHULTERBREIT AUSEINANDER AUF DEN BODEN, EIN PAAR ZENTIMETER VOR DEN FÜSSEN. GEH MIT DEN HÄNDEN NACH VORNE, BIS SICH IHR KÖRPER IN EINER LIEGESTÜTZPOSITION BEFINDET. FÜHRE EINEN LIEGESTÜTZ DURCH. GEHE NUN MIT DEN HÄNDEN ZURÜCK ZU DEN FÜSSEN UND KEHRE IN DEN STAND ZURÜCK.
<https://www.youtube.com/watch?v=Q-8FaNDUTGM&list=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqekFMEusxPVpyWm&index=26>



SPARTAN WARM UP: 10 BURPEES!

M

ABS: 5 ROUND

5 HOLLOW ROCKS
20" SUPERMAN
5 V UPS
20" SUPERMAN

AMRAP 25'

10 BURPEES
20 THRUSTER
40 MOUNTAIN CLIMBER
20 PUSH UP
10 SIT UPS

T

ABS: AMRAP 5'

MAX SIT UPS

FORTIME:

- 10 PUSH UP

- 10 PUSH UP + 20 SIT UP

- 10 PUSH UP + 20 SIT UP
+ 30 BACK LUNGES (B.L.)

- 10 PUSH UP + 20 SIT UP
+ 30 B.L. + 40 SIT UP

- 10 PUSH UP + 20 SIT UP
+ 30 B.L. + 40 SIT UP
+ 50 SQUAT

- 10 PUSH UP + 20 SIT UP
+ 30 B.L. + 40 SIT UP
+ 50 SQUAT + 100 JUMPING JACK

W

ABS 5 ROUND

40" PLANK 20" REST

FORTIME

10 BURPEES
20 THRUSTER
30 PUSH UPS
40 SQUATS
50 SIT UPS
300 MOUNTAIN CLIMBER
50 SIT UPS
40 SQUATS
30 PUSH UPS
20 THRUSTER
10 BURPEES

T

AMRAP 30'

5 PULL UP
10 V UP
25 BACK LUNGES
50 SIT UP
75 SQUAT
150 JUMPING JACK
75 SQUAT
50 SIT UP
25 BACK LUNGES
10 V UP
5 PULL UP

F

AMRAP 30'

10 PUSH UPS
10 THRUSTER
10X2 MOUNTAIN
CLIMBER

ABS: 5 ROUND

5 HOLLOW ROCKS
20" SUPERMAN
5 V UPS
20" SUPERMAN

S

30' LAUFEN

S

PAUSE!



SPARTAN WARM UP: 20 BURPEES!

M

AMRAP 20'
5 PULL UPS
10 PUSH UPS
15 SQUAT

ABS: 5 ROUND
40" PLANK
20" REST

T

AMRAP 25'
5 BURPEES
100 JUMPING JACK
10 PULL UPS
100 JUMPING JACK.
15 PUSH UPS
100 JUMPING JACK
20 SQUAT

ABS: 3 ROUND
20" ON 10" OFF
HOLLOW POSITION
PLANK
SIDE PLANK L.
SIDE PLANK R.

W

AMRAP 20'
6 BOX JUMP
12 BURPEES
24 KETTLEBELL
SWING
150 SKIER JUMPING
JACK

ABS: AMRAP 5'
MAX SIT UPS

T

PYRAMIDAL
10 - 20 - 30 - 20 - 10
JUMPING JACK
GOBLET SQUAT
OVERHEAD LUNGES
SQUAT JUMP
PUSH UP
BURPEES
MOUNTAIN CLIMBER

ABS 5 ROUND
50 CRUNCH
25 SIT UP
1' PLANK

F

4 ROUND
50 JUMPING JACK
40 THRUSTER
30 RUSSIAN KB SWING
20 BURPEES
10 PULL UP

**TABAT 8 ROUNDS (20" ON
10" OFF)**
UP & DOWN PLANK

TABATA 8 ROUNDS
(20" ON 10" OFF)
HOLLOW POSITION

S

45' LAUFEN PAUSE!

S



SPARTAN WARM UP: 30 BURPEES!

M

AMRAP 30'

20 GOBLET SQUAT
20 TUCK JUMP
20 THRUSTER
20 PUSH UP
20 TRICEPS DIPS
20 JUMPING LUNGES
20 BEAR CRAWL

AMRAP 10'

10 BURPEES
10 SIT UP
10 VUP

T

FORTIME

50 MOUNTAIN CLIMBER
+ 50 SIT UP

40 MOUNTAIN CLIMBER
+ 40 SIT UP

30 MOUNTAIN CLIMBER
+ 30 SIT UP

20 MOUNTAIN CLIMBER
+ 20 SIT UP

10 MOUNTAIN CLIMBER
+ 10 SIT UPS

AMRAP 15'

14 SQUAT
10 OVERHEAD LUNGES
6 PUSH UPS

W

AMRAP 30'

10 PUSH UP
20 GRASSHOPPERS
40 SQUAT

T

FORTIME

100 JUMPING JACK
80 BACK LUNGES
60 MOUNTAIN CLIMBER
40 SIT UPS
20 JUMPING LUNGES
10 PUSH UPS
20 JUMPING LUNGES
40 SIT UPS
60 MOUNTAIN CLIMBER
80 BACK LUNGES
100 JUMPING JACK

F

3 ROUNDS (1' REST)

20 SQUATS JUMP
20 SIT UPS

3 ROUNDS (1' REST)

30" MOUNTAIN CLIMBER
30" PLANK

3 ROUNDS (1' REST)

15 SQUATS
15 BACK LUNGES R.
15 F. LUNGES R.
15 SQUATS
15 B. LUNGES L.
15 F. LUNGES L.

S

60' LAUFEN PAUSE!

S





**3 Wochen sind vorbei.
Bleib dran!**

SPARTAN WARM UP: 10 BURPEES!

M

5 ROUNDS
(1' REST)

1' BACK LUNGES
(30" Right 30" Left)
1' CRUNCH
1' MOUNTAIN CLIMBER
1' PUSH UPS

T

A. 5 ROUND (ABS)
40" PLANK
20" REST

B. AMRAP 20'
5 PULL UPS
10 PUSH UP
15 SQUAT

W

**ABS: 3 ROUND
(20" ON 10" OFF)**
HOLLOW POSITION
SUPERMAN
PLANK
SIDE PLANK Left
SIDE PLANK Right

AMRAP 15'
5 DEVIL PRESS
10 V UP
20 BACK LUNGES

T

AMRAP 30'
20 PUSH UPS
40 SIT UPS
60 SQUAT JUMP

F

AMRAP 30'
5 BURPEES
100 SINGLE UNDER (S.U.)

10 PULL UPS
100 S.U.

15 PUSH UPS
100 S.U

20 SQUATS
100 S.U

S

30' Laufen

S

PAUSE!



SPARTAN WARM UP: 20 BURPEES!

M

5 ROUND (ABS)
5 HOLLOW ROCKS
20" SUPERMAN
5 V UPS
20" SUPERMAN

AMRAP 15'
6 BURPEES
12 PISTOL SQUATS
(or 24 SQUAT)
24 PUSH UPS

T

AMRAP 5'
(1' REST)

MAX SIT UPS

AMRAP 5'
(1' REST)

MAX PUSH UPS

AMRAP 5'

MAX SQUATS

W

AMRAP 15'

10 PUSH UPS
10 SQUAT
20 MOUNTAIN
CLIMBER

T

FORTIME

10 BURPEES
20 V UPS
30 PUSH UPS
40 SQUATS
50 SIT UPS
100 SINGLE UNDER
50 SIT UPS
40 SQUATS
30 PUSH UPS
20 V UPS
10 BURPEES

F

5 ROUND
(1' REST)

30 SQUAT JUMP
30 SIT UPS
30 GRASSHOPPERS
15 BURPEES

S

45' LAUFEN PAUSE!

S



SPARTAN WARM UP: 30 BURPEES!

M

AMRAP 30'

8 PUSH UP + SQUAT
16 SIT UP
8 TUCK JUMPS
16 RUSSIAN TWIST

T

AMRAP 20'

6 BOX JUMP
12 BURPEES
24 KETTLEBELL SWING
100 SKIER JUMPING JACK

W

EMOM 16'

MIN 1:
10 BURPEES

MIN 2:
10 THRUSTER

TABATA 4'
(20" ON 10" OFF)

PLANK WALK

T

5 ROUND
(1' REST)

1' KNEE UP
1' CRUNCH
1' SQUAT
1' PLANK
1' PUSH UPS
1' SIT UPS
1' MOUNTAIN CLIMBER

F

FORTIME

100 JUMPING JACK
80 BACK LUNGES
60 MOUNTAIN CLIMBER
40 SIT UPS
20 JUMPING LUNGES
10 PUSH UPS
20 JUMPING LUNGES
40 SIT UPS
60 MOUNTAIN CLIMBER
80 BACK LUNGES
100 JUMPING JACK

S

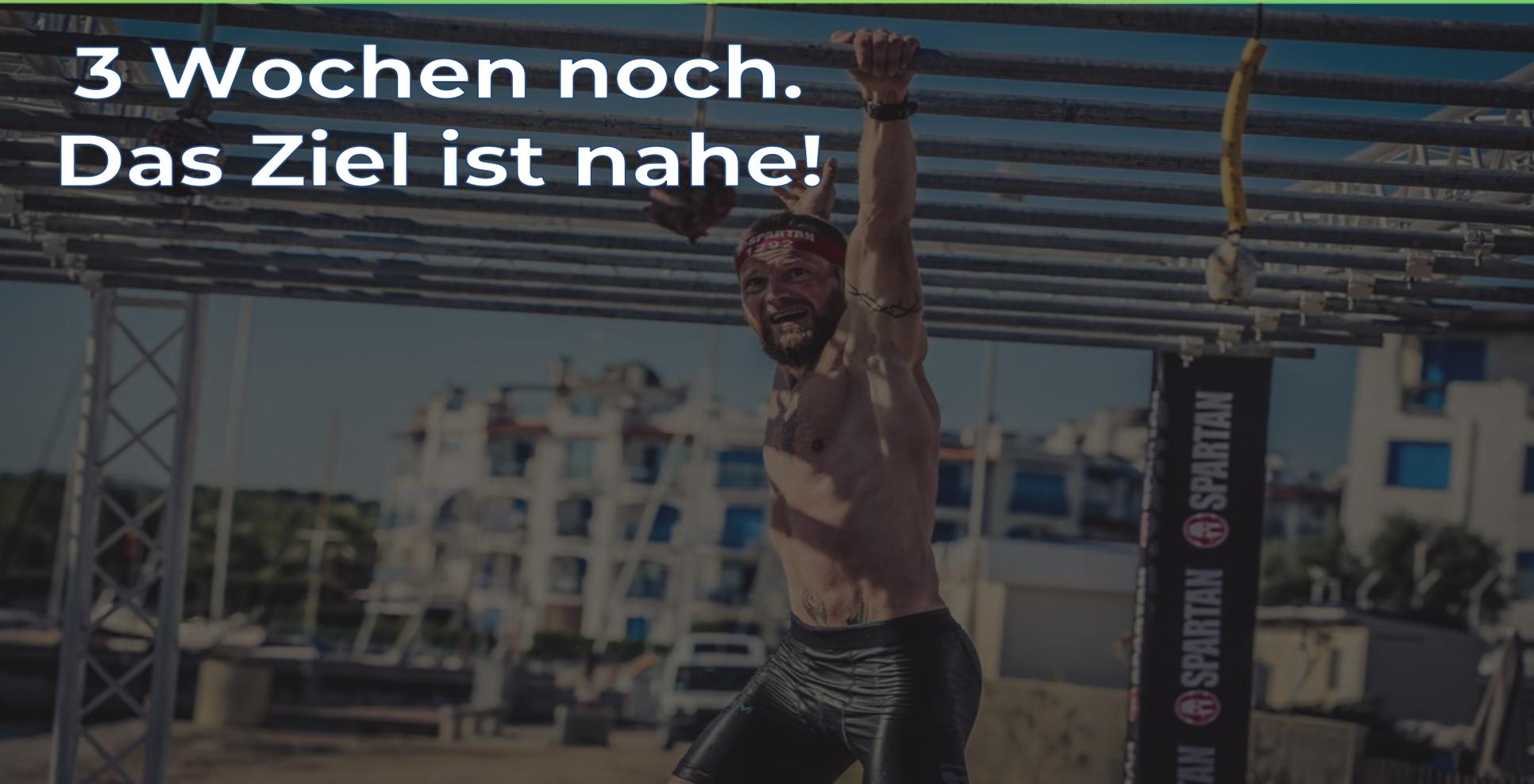
60' LAUFEN PAUSE!

S





**3 Wochen noch.
Das Ziel ist nahe!**



SPARTAN WARM UP: 30 BURPEES!

M

4 ROUND
(3' REST)

1200 MT RUN
30 PUSH UPS

T

5 ROUND
(3' REST)

400 MT RUN
12 PISTOL SQUAT
8 PULL UP

W

A. 1200 MT RUN

B. 3 ROUND
(2' REST)

400 MT RUN
30 BURPEES
60 MT WALKING
LUNGES

T

A. AMRAP 15'

5 BURPEES
10 PULL UPS
15 PUSH UPS
20 SQUAT

B. 5 X 400 MT RUN
(1' REST)

F

AMRAP 10'

400 MT. RUN

IN THE REMAINING TIME:
MAX SQUAT

AMRAP 8'

200 MT. RUN

IN THE REMAINING TIME:
MAX PULL UPS

S

30' LAUFEN

S

PAUSE!



SPARTAN WARM UP: 30 BURPEES!

M	T	W	T	F	S	S
<p>5 ROUNDS (3' REST)</p> <p>400 MT RUN 24 RUSSIAN SWING 12 PULL UP</p>	<p>AMRAP 25'</p> <p>20 BACK LUNGES 20 KNEE UP JUMP LUNGES 20 SIT UP 20 RUSSIAN TWIST 15 WALKOUT 10 PUSH UP + SQUAT</p> <p>ABS: 5 ROUND (40" ON 20" OFF)</p> <p>PLANK</p> <p>TABATA 4' (20" ON 10" OFF)</p> <p>BURPEES TUCK JUMP</p>	<p>AMRAP 20'</p> <p>8 PUSH UP 12 V UPS 24 BOX JUMP</p> <p>FOR TIME: 50-40-30-20-10</p> <p>JUMPING JACK PLANK WALK</p> <p>TABATA 4' (20" ON 10" OFF)</p> <p>PUSH UP</p>	<p>FOR TIME:</p> <p>- 10 DEVIL PRESS - 10 DEVIL PRESS + 20 BOX JUMP - 10 DEVIL PRESS + 20 BOX JUMP + 30 RENEGADE ROW - 10 DEVIL PRESS + 20 BOX JUMP + 30 RENEGADE ROW + 40 SIT UP - 10 DEVIL PRESS + 20 BOX JUMP + 30 RENEGADE ROW + 40 SIT UP + 50 GRASSHOPPER - 10 DEVIL PRESS + 20 BOX JUMP + 30 RENEGADE ROW + 40 SIT UP + 50 GRASSHOPPERS + 100 KNEE UP</p> <p>AMRAP 5' MAX REP SIT UP</p> <p>TABATA 4' (20" ON 10" OFF) KNEE UP JUMP LUNGES</p>	<p>EMOM 10' EVERY MINUTE:</p> <p>10 THRUSTER</p> <p>AMRAP 20'</p> <p>5 PULL UP 10 DEVIL PRESS 20 PUSH UP + SQUAT</p> <p>TABATA 4' (20" ON 10" OF)</p> <p>PLANK SIDE WALK</p>	<p>45' LAUFEN PAUSE!</p>	



SPARTAN WARM UP: 30 BURPEES!

M	T	W	T	F	S	S
EMOM 20'	FOR TIME/PYRAMIDAL 100 JUMPING JACK (J.J.) 80 GRASSHOPPERS 60 KNEE UP JUMP LUNGES 40 RENEGADE ROW 20 SIDE TO SIDE PUSH UP 10 BURPEES TUCK JUMP	EMOM 20'	FEMOM 8'	AMRAP 15'	60' LAUFEN PAUSE!	
MIN 1: 5 ONE LEG DEADLIFT R. + 5 MILITARY PRESS R.	20 SIDE TO SIDE PUSH UP 10 BURPEES TUCK JUMP	MIN 1: 10 MILITARY PRESS RIGHT ARM	EVERY MINUTE 8 SQUAT	5 WALKOUT 10 V UP 20 SQUAT		
MIN 2: 5 ONE LEG DEADLIFT L. + 5 MILITARY PRESS L.	20 SIDE TO SIDE PUSH UP 40 RENEGADE ROW 60 KNEE UP JUMP LUNGES 80 GRASSHOPPERS 100 J.J.	MIN 2: 10 MILITARY PRESS LEFT ARM	AMRAP 30' 20 SQUAT 20 SIT UP 20 JUMPING LUNGES 20 PUSH UP 20 KNEE UP JUMP LUNGES 20 DEVIL PRESS	10-20-30-20-10		
AMRAP 15'	ABS: 3 ROUND	AMRAP 10'	TABATA 4' (20" ON 10" OFF)	GRASSHOPPERS PUSH UP OVERHEAD LUNGES TRICEPS DIPS KNEE UP JUMP LUNGES RENEGADE ROW PLANK WALK		
5 THRUSTER 10 BOX JUMP 20 RUSSIAN SWING	40 RUSSIAN TWIST - 20 SIT UP - 10 V UP	10 SQUAT 9 SNATCH RIGHT ARM 10 PUSH UP 9 SNATCH LEFT ARM	TABATA 4' (20" ON 10" OFF)	TABATA 4' (20" ON 10" OFF) DEVIL PRESS		
TABATA 4' (20" ON 10" OFF)	TABATA 4' (20" ON 10" OFF)	TABATA 4' (20" ON 10" OFF)	RENEGADE ROW			
PUSH UP + SQUAT	WALKOUT PUSH UP	SIDE TO SIDE PUSH UP				



**Geschafft!!
AROO!**

