

# SPARTAN

4 WEEKS WORKOUT TO GET READY  
FOR YOUR BEAST

# TRAINING PLAN



**SPARTAN**



# BEAST



**SPARTAN™**

# WOD LEGEND

## BEAST

### 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 WÄHREND DER GESAMTEN DAUER DER ÜBUNG.

#### TABATA

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

#### AMERICAN SWING

GREIFE DEN KETTLEBALL MIT BEIDEN HÄNDEN VON OBEN. STARTE MIT DEM KETTLEBALL ZWISCHEN DEINEN BEINEN, DIE HANDGELENKE BERÜHREN DIE BEININNENSEITE. GEHE IN EINE LEICHTE VORBEUGE, KNIE LEICHT GEBEUGT. HOLE SCHWUNG AUS DEINEN BEINEN UND SCHWINGE DEN KETTLEBALL BIS ÜBER DEN KOPF, DER GRIFF ZEIGT NACH UNTEN. DER BIZEPS IST NEBEN DEM OHR, DIE BEINE SIND DURCHGESTRECKT. FÜHRE DEN KETTLEBALL WIEDER ZWISCHEN DIE BEINE UND STARTE VON VORNE.

#### BACKLUNGENS

AUSFALLSCHRITT RÜCKWÄRTS STELLE DICH AUFRECHT HIN, DIE HÄNDE AN DEINE 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 ANGEHOHEN IST. KEHRE IN DEN STAND ZURÜCK, INDEM DU DIE RECHTE FERSE IN DEN BODEN DRÜCKST UND DAS LINKE BEIN NACH VORNE BRINGST. WECHSEL DIE BEINE UND TRET E MIT DEM RECHTEN BEIN ZURÜCK.

#### BURPEES

HÄNDE SCHULTERBREIT AUF DEN BODEN LEGEN IN DIE LIEGESTÜTZPOSITION SPRINGEN BRÜST UND OBERSCHENKEL AUF DEN BODEN ABSENKEN MIT DEN FÜSSEN BIS ZU DEN HÄNDEN NACH VORNE SPRINGEN SENKRECHT MIT VOLLER HÜFT- UND KNIESTRECKUNG ABSPRINGEN

#### BURPEESTUCK JUMP

DER BURPEE TUCK JUMP IST EINE EXPLOSIVE VERSION DER BURPEE ÜBUNG, BEI DER EIN KNIEHEBESPRUNG AM ENDE JEDER WIEDERHOLUNG HINZUGEFÜGT WIRD. <https://www.youtube.com/watch?v=ZuJ933f89Q0&list=PLZKI-V4L4XF7gnbW0qekFMEusxPvpyWm&index=4>

#### BOXJUMP

HÜFTBREITER STAND SPRINGE AUF EINE BOX, ABSPRUNG MIT BEIDEN FÜSSEN BEIDE FÜSSE LANDEN GLEICHZEITIG AUF DER BOX, KNIE IN EINER LINIE MIT DEN ZEHN DRÜCKE DICH IN EINEN AUFRECHTEN STAND MIT VOLLER HÜFT- UND KNIESTRECKUNG SPRINGE WIEDER AUF DEN BODEN, UM DIE ÜBUNG ZU WIEDERHOLEN [https://www.youtube.com/watch?v=52r\\_Ul5k03g](https://www.youtube.com/watch?v=52r_Ul5k03g)

#### BULGARIAN SPLIT SQUAT

SUCHE DIR EINE STUFE, BANK ODER EINE ÄHNLICHE VORRICHTUNG, AUF DER DU DEINEN FUSS ETWA KNIEHOCH ABLEGEN KANNST. GEHE IN DIE AUSFALLSCHRITT-VORWÄRTS-POSITION. DER OBERKÖRPER BLEIBT AUFRECHT, DER RUMPF IST ANGESpanNT, DER HINTERE FUSS IST ERHÖHT. DER VORDERE FUSS IST CIRCA EINEN HALBEN METER VON DER ERHÖHUNG ENTFERNET. SENKE DICH SOWEIT HERAB, BIS DER VORDERE OBERSCHENKEL NAHEZU PARALLEL ZUM BODEN IST. DAS KNIE IST AUF EINER LINIE MIT DEINEM FUSS UND SOLLTE NICHT ÜBER DIE FUSSSPITZE HINAUS ABGESENKT WERDEN. DRÜCKE DICH MIT DEM VORDERFUSS KONTROLLIERT WIEDER NACH OBEN IN DIE AUSGANGSPOSITION.

#### CRUNCH

LEGE DICH AUF DEN RÜCKEN. STELLE DEINE FÜSSE HÜFTBREIT AUF DEN BODEN. BEUGE DEINE KNIE UND VERSCHRÄNKE DEINE ARME VOR DER BRUST. SPANNE DEINE BAUCHMUSKELN AN UND ATME

#### DEADLIFT

DEIN FUSS STEHT AUF MITTELFUSSHÖHE UNTER DER LANGHANTEL. BEUGE DICH NACH UNTEN UND GREIFE DIE STANGE SCHULTERBREIT. BEUGE DIE KNIE BIS DIE SCHIENBEINE DIE STANGE BERÜHREN. DEIN OBERKÖRPER IST GERADE, DER UNTERE RÜCKEN GESTRECKT. ATME TIEF EIN, HALTE DIE LUFT AN UND RICHTE DICH MIT DEM GEWICHT AUF.

#### DOUBLE UNDER

HALTE DIE HÄNDE MIT DEM SEIL NEBEN DER HÜFTE. SPRINGE NUR WENIGE ZENTIMETER VOM BODEN AB UND HALTE DEINEN OBERKÖRPER AUFRECHT. SCHWINGE DAS SEIL SO SCHNELL, DASS ES BEI JEDEM SPRUNG ZWEIMAL UNTER DEINEN FÜSSEN VORBEI SCHWINGT.

#### DEVIL PRESS

DIE KURZHANTELN NEBEN DEM KÖRPER HÄNGEN LASSEN DIE GEWICHTE ZUM BODEN ABSENKEN (VORZUGSWEISE IN EINER LINIE MIT DEN SCHULTERN) DEN KÖRPER AUF DEN BODEN ABSENKEN DRÜCKE DICH MIT DEM TRIZEPS NACH OBEN, SPRINGE MIT DEN FÜSSEN VOR SPANNE DEN GLUTEUS MAXIMUS AN, UM DEIN HÜFTGELENK ZU STABILISIEREN SPANNE DIE BAUCHMUSKELN AN ZIEHE DIE KURZHANTELN ZWISCHEN DEINEN BEINEN NACH HINTEN KONTRAHIERE DEN GLUTEUS MAXIMUS UND DIE HAMSTRINGS, HALTE DIE WIRBELSÄULE STEIF SCHWINGE, DIE HANTELN NAH AM KÖRPER NACH OBEN, RICHT E DEINEN OBERKÖRPER AUF STELLE DICH GERADE HIN UND STRECKE DIE ARME MIT DEN HANTELN ÜBER DEINEN KOPF

#### 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 IN DIE KNIE GEHST. ES IST IN ORDNUNG, WENN DU DEINE KNIE NACH AUSSEN DRÜCKST. KEHRE IN DIE STEHENDE POSITION ZURÜCK. 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=mF5tnEBrdkz>

#### GRASSHOPPER

GEHE IN EINE NORMALE LIEGESTÜTZPOSITION SCHWINGE DAS RECHTE BEIN ZUM GEGENÜBERLIEGENDEN ARM, DAS BEIN BLEIBT MÖGLICHTST GESTRECKT SCHWINGE DAS BEIN ZURÜCK UND BRING ES IN DIE AUSGANGSPOSITION DANN AUF DER ANDEREN SEITE WIEDERHOLEN <https://www.youtube.com/watch?v=8cDclnFjil&list=PLxndO4xtiJMzSwdWrs--jEfGhKa7rYTZG&index=13>

#### INVERTED PLANK

SCHAU E HOCH ZUR DECKE, FUSSSPITZEN ANGEHOHEN, ARME UND BEINE DURCHGESTRECKT. SPANNE DEINEN GESAMTEN KÖRPER AN UND BILDE MIT DEINEM KÖRPER EINE LINIE VON KOPF RUMPF AN UND VEBI BAUCHNABEL EINZ DEINEN



## WOD-TYPEN

## FORTIME

FÜHRE DIE AUFGELESTETEN ÜBUNGEN AUS. ES GIBT KEINE ZEITVORGABEN. ABSOLVIERE DIE SEQUENZ IN DER 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 DIE BAUCHMUSKULATUR.

## HINDERNIS LISTE

## JUMPING LUNGES

DEINE FÜSSE STEHEN SCHULTERBREIT. SPRINGE IN EINE AUSFALLSCHRITTPosition, WOBEI DER RECHTE FUSS VOR UND DER LINKE FUSS ZURÜCK GEFÜHRT WIRD. GEHE RUNTER, BIS DIE KNIE 90 GRAD ANGEWINKELT SIND. SPRINGE NACH OBEN UND WECHSEL IN DER LUFT DIE BEINE, SODASS DU MIT DEM LINKEN FUSS VORNE UND DEM RECHTEN FUSS HINTEN LANDEST. MACHE WEITERE SPRÜNGE MIT SO KURZEN PAUSEN WIR MÖGLICH.

<https://www.youtube.com/watch?v=Loi3Mqe2-gs>

## JUMPING JACK

HAMPELMANN  
STELLE DICH AUFRICHT HIN, DIE BEINE ZUSAMMEN, DIE ARME NACH UNTEN HÄNGEND. BEUGE DIE KNIE LEICHT UND SPRING IN DIE LUFT. SPREIZE BEIM SPRUNG DIE BEINE, SODASS SIE ETWA SCHULTERBREIT AUSEINANDER STEHEN, STRECKE DIE ARME ÜBER DEN KOPF. SPRING ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPosition UND WIEDERHOLE DIE SPRÜNGE.

<https://www.youtube.com/watch?v=LWQ0sYIUZU>

## KNEE UP

PFERDECHENSPRÜNGE  
SPRINGE NACH VORNE, WOBEI DU DAS VORDERE BEIN ANGEWINKELT BIS AUF HÜFTHÖHE HEBST, WÄHREND DAS ANDERE BEIN GESTRECKT BLEIBT. TUE DIES MIT DEN BEINEN ABWECHSELND, WOBEI DIE FERSE DEN BODEN NICHT BERÜHRT. DIE ARME SCHWINGEN ANGEWINKELT NEBEN DEM KÖRPER.

<https://www.youtube.com/watch?v=Boq3yVK3gl4>

## LSIT

DIE FÜSSE LIEGEN AUF DEM BODEN. DRÜCKE DICH MIT DEN HÄNDEN NACH OBEN, WOBEI DU DIE SCHULTERN WEG VON DEN OHREN DRÜCKST. ACHTE DARAUF, DASS DEIN GESÄß DIREKT UNTER DEINEN SCHULTERN IST.

## MILITARY PRESS

HÜFTBREITER STAND, KURZHANTELN LIEGEN AUF DEN SCHULTERN, ELLENBOGEN LEICHT VOR DEM KÖRPER. KURZHANTELN VOR DIE SCHULTERN HALTEN, OBERKÖRPER UND BEINE BLEIBEN STATISCH, FERSEN UNTEN. KURZHANTELN BIS ZUR VOLLSTÄNDIGEN ARMSTRECKUNG NACH OBEN DRÜCKEN.

<https://www.youtube.com/watch?v=0rChzYPyUfI>

## MOUNTAIN CLIMBER

GEHE IN EINE PLANK-POSITION UND ACHTE DARAUF, DEIN GEWICHT GLEICHMÄSSIG AUF HÄNDE UND ZEHNEN ZU VERTEILEN. DIE HÄNDE SIND ETWA SCHULTERBREIT AUSEINANDER, DER RÜCKEN FLACH, DIE BAUCHMUSKELN ANGESpanNT UND DER KOPF IN EINER LINIE. ZIEH DEIN RECHTES Knie SO WEIT WIE MÖGLICH ZUR BRUST. WECHSEL DANN UND ZIEH DAS ANDERE Knie ZUR BRUST. HALTE DIE HÜFTEN UNTEN UND FÜHRE DIE Knie SO WEIT UND SO SCHNELL WIE MÖGLICH ZUR BRUST. ATME BEI JEDEM BEINWECHSEL ABWECHSELND EIN UND AUS.

<https://www.youtube.com/watch?v=u316lWDUOc&iis=t=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqkFMExsPVyWm&index=19>

## ONE LEG DEADLIFT

STELLE DICH ZUNÄCHST HÜFTBREIT UND PARALLEL AUF. LEHNE DICH IN DER HÜFTE NACH VORNE UND VERLAGER DEIN GEWICHT AUF EIN BEIN, WÄHREND DAS ANDERE BEIN EINRASTET UND BEGINNT, SICH GERADE HINTER 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 BEIBEHALTEN EIN BEIN TRITT NACH VORNE FERSE DES VORDEREN BEINS UNTEN HALTEN FERSE DES HINTEREN BEINS ANHEBEN OBERKÖRPER ABSENKEN, BIS DAS HINTERE Knie DEN BODEN BERÜHRT SCHIENBEIN DES VORDEREN BEINS BLEIBT RELATIV SENKRECHT BEI VOLLER HÜFT- UND KNIESTRECKUNG ABSCHLIESSEN GEGENÜBERLIEGENDES BEIN BEGINNT MIT DEM NÄCHSTEN SCHRITT (KANN MIT EINER ODER ZWEI KURZHANTELN DURCHGEFÜHRT WERDEN)

<https://www.youtube.com/watch?v=J3DxclcauMU>

## OVERHEAD SQUAT

SCHULTERBREITER STAND, BREITER GRIFF AN DER STANGE. Knie IN EINER LINIE MIT DEN ZEHNEN. SCHULTERN DRÜCKEN SICH IN DER STANGE NACH OBEN. ACHSELHÖHLEN ZEIGEN NACH VORNE. LUMBALKRÜMMUNG BEIBEHALTEN. HÜFTEN SINKEN NACH HINTEN UND UNTEN. HÜFTEN SINKEN TIEFER ALS DIE Knie. STANGE BEWEGT SICH ÜBER DIE FUSSMITTE, FERSEN NACH UNTEN. ÜBUNG BEI VOLLER HÜFT- UND KNIESTRECKUNG BEENDEN.

## PLANK

LEGE DIE HÄNDE DIREKT UNTER DIE SCHULTERN (ETWAS BREITER ALS SCHULTERBREIT), ALS OB DU GERADE EINEN LIEGESTÜTZ MACHEN WÜRDST. SETZE DIE ZEHNEN AUF DEN BODEN UND SPANNEN DIE GESÄSSMUSKELN AN, UM DEINEN KÖRPER ZU STABILISIEREN. DEINE BEINE SOLLTEN EBENFALLS ARBEITEN – ACHTE DARAUF, DASS DEINE Knie NICHT BLOCKIEREN ODER ÜBERSTRECKEN. NEUTRALISIERE DEINEN NACKEN UND DEINE WIRBELSÄULE, INDEM DU

## 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 ZEHNEN STANDBEIN FERSE BLEIBT UNTEN NICHT ARBEITENDES BEIN BERÜHRT DEN BODEN NICHT ÜBUNG MIT DEM STANDBEIN IN VOLLER HÜFT- UND KNIESTRECKUNG BEENDEN

[https://www.youtube.com/watch?v=MPqF8\\_j3YmU&list=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqkFMExsPVyWm&index=24](https://www.youtube.com/watch?v=MPqF8_j3YmU&list=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqkFMExsPVyWm&index=24)

## PULL UP

HÄNDE KNAPP AUSSERHALB DER SCHULTERBREITE VOLLER GRIFF AN DER STANGE HÄNGEN MIT GESTRECKTEN ARMEN BEGINNEN BRUST BLEIBT OBEN UND MIT DEM BLICK NACH VORNE ZIEHST DU DICH NACH VORNE, BIS DAS KINN HÖHER ALS DIE STANGE IST BEI VOLLER ARMSTRECKUNG BEENDEN

<https://www.youtube.com/watch?v=bY6qcE7x67c>

## PULSE LUNGES

BEGINNE MIT DEN FÜSSEN ZUSAMMEN. MACHE EINEN GROBEN SCHRITT ZURÜCK, UM IN EINE LUNGES POSITION ZU KOMMEN. SENKE DEIN HINTERES Knie, SODASS ES FAST DEN BODEN BERÜHRT. HEBE ES AN, UM DE ZEHNEN UND DAN WIEDERHOLE DIESE ANZAHL UND BEGIB ANDEREN BEIN.



# WOD LEGEND

## BEAST

### HINDERNIS LISTE

#### PUSH UP

HÄNDE ETWA SCHULTERBREIT AUSEINANDER BEINE ZUSAMMEN, NUR MIT DEN FUSSBÄLLEN AUF DEM BODEN  
START MIT GESTRECKTEN ARMEN  
KÖRPER BLEIBT STARR  
BRUST UND OBERSCHENKEL ZUM BODEN ABSENKEN  
ELLENBOGEN ENG AM KÖRPER ANLIEGEND BEI VOLLER ARMSTRECKUNG BEENDEN  
<https://www.youtube.com/watch?v=NrpiADcgNvK>

#### RENEGADE ROW

STELLE ZWEI KURZHANTELN ODER KETTLEBELLS ETWA SCHULTERBREIT AUSEINANDER AUF DEN BODEN UND NEHME EINE LIEGESTÜTZPOSITION MIT DEN HÄNDEN AN DEN GRIFFEN EIN. DRÜCKE 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](https://www.youtube.com/watch?v=WPD2G_ly3RY)

#### RUSSIAN TWIST

SETZE DICH AUF DEINE SITZKNOCHEN, WÄHREND DU DIE FÜSSE VOM BODEN ABHEBST, UND HALTE DIE KNIE GEBEUGT. STRECKE UND BEGRADIGE DEINE WIRBELSÄULE IN EINEM 45-GRAD-WINKEL ZUM BODEN, SODASS DEIN OBERKÖRPER UND DEINE OBERSCHENKEL EINE V-FORM BILDEN. STRECKE DIE ARME GERADE NACH VORNE AUS UND VERSCHRÄNKE DIE FINGER ODER DIE HÄNDE MITEINANDER. DREHE DICH MIT DEN BAUCHMUSKELN NACH RECHTS, DANN ZURÜCK ZUR MITTE UND DANN NACH LINKS  
<https://www.youtube.com/watch?v=wkD8>

#### SIDE SQUAT

BEGINNE STEHEND MIT DEINEN FÜSSEN HÜFTBREIT AUSEINANDER UND SETZE DICH NACH HINTEN, INDEM DU DEINE KNIE BEUGST. HALTE DIE SPANNUNG IN DEINEN BAUCHMUSKELN UND DEN RÜCKEN GERADE. MACHE EINEN GROßEN SCHRITT AUF EINE SEITE, WÄHREND DU IN DER SQUAT POSITION BLEIBST. BEWEGE DICH ZURÜCK IN DEINE STARTPOSITION UND MACHE EINEN WEITEN SIDE SQUAT IN DIE ANDERE RICHTUNG. WIEDERHOLE DIE SIDE SQUATS IN BEIDE RICHTUNGEN UND BLEIBE DABEI SO WEIT UNTEN WIE MÖGLICH.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Gw3dJG1tVDo&list=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqekFMExusPVpyWm&index=29>

#### 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>

#### SKATER JUMP

STARTE MIT DEINEN BEINEN HÜFTBREIT AUSEINANDER. WENN DU EINATMEST SCHWINGST DU DEINE ARME NACH AUßEN UND SPRINGST AUF DIE GEGENÜBERLIEGENDE SEITE. VERLAGER DEIN GEWICHT UND LANDE MIT DEM GEGENÜBERLIEGENDEN BEIN HINTER DIR. WIEDERHOLE DIESE SEITWÄRTSBEWEGUNG UND VERLAGER DABEI JEDES MAL DEIN GEWICHT.

#### SKI JUMPING JACK

UM DEN SKI JUMPING JACK 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 DEN ANDEREN NACH UNTER NACH HINTEN UND DIE ANDERE HAND NACH HINTEN UND

#### SQUAT

SCHULTERBREITER STAND  
KNIE IN EINER LINIE MIT DEN ZEHNEN 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-V4L4XF5J500bqO2K7j-RnpOHzWZe>

#### SQUAT JUMP

STELLE DICH MIT DEN FÜSSEN SCHULTERBREIT AUSEINANDER. BEGINNE MIT EINER NORMALEN HOCKE, SPANNE DEINEN RUMPF AN UND SPRINGE EXPLOSIV HOCH. WENN DU LANDEST, SENKE DEINEN KÖRPER ZURÜCK IN DIE HOCKE, UM EINE WIEDERHOLUNG ZU ABSOLVIEREN. ACHE DARAU, DASS DU MIT DEM GESAMTEN FUSS AUF DEM BODEN LANDEST.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Gw3dJG1tVDo&list=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqekFMExusPVpyWm&index=29>

#### SINGLE UNDER

HALTE DIE HÄNDE LEICHT VOR DEN HÜFTEN. SPRINGE EINIGE ZENTIMETER ÜBER DEN BODEN UND HALTE DABEI DEN OBERKÖRPER AUFRICHT UND GERADE. HANDGELENKE DREHEN, SODASS DAS SEIL BEI JEDEM SPRUNG EINMAL AN DEN FÜSSEN VORBEILAUF.  
<https://www.youtube.com/watch?v=hCuXyTOMxI>

#### SUPERMAN POSITION

LEGEN DICH FLACH AUF DEN BAUCH UND STELLE DIE ZEHNEN FLACH AUF DEN BODEN. STRECKE DIE ARME SEITLICH AUS, 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=rC1\\_eE15QJk&list=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqekFMExusPVpyWm&index=25](https://www.youtube.com/watch?v=rC1_eE15QJk&list=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqekFMExusPVpyWm&index=25)

#### SNATCH

STELLE 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 HEBE DIE HANTEL EXPLOSIV MIT HILFE DEINER BEINE UND DEINES RÜCKENS. SOBALD DIE HANTEL DIE HÜFTHÖHE ERREICHT HAT, ZIEHE DIE HANTEL MIT DEM ARM NACH OBEN, WOBEI DU DEN SCHWUNG DER BEINE NUTZT. WENN DIE HANTEL SCHULTERHÖHE ERREICHT HAT, KLAPPE DEN ELLENBOGEN SCHNELL UNTER DAS GEWICHT UND DRÜCKE ES NACH OBEN, WOBEI DU DEN ELLENBOGEN AUSKLINKST. KEHRE MIT DER BEWEGUNG ZUM ANFANG ZURÜCK, WOBEI DU DICH LANGSAMER BEWEGST ALS IN DER EXPLOSIVEN HEBEPHASE. FÜHRE ALLE WIEDERHOLUNGEN AUF EINER SEITE AUS, DANN WECHSEL DIE SEITE.  
<https://www.youtube.com/watch?v=9xQp2sldyt5>

#### THRUSTER

SCHULTERBREITER STAND  
KURZHANTELN RUHEN AUF DEN SCHULTERN MIT DEN ELLENBOGEN LEICHT VOR DEM KÖRPER  
HÜFTE SENKT SICH NACH HINTEN UND UNTEN  
LENDENBEGE BEIBEHALTEN  
KNIE IN EINER 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

#### SWING

ETWAS BREITER ALS SCHULTERBREITER STAND  
HÜFTE KLAPPT ZURÜCK UND BLEIBT ÜBER DEN KNIEN  
LUMBALKRÜMMUNG BEIBEHALTEN  
KNIE IN EINER LINIE MIT DEN ZEHNEN  
HÜFTE UND BEINE WERDEN SCHNELL GESTRECKT UND DER KETTLEBELL ÜBER DEN KOPF GEFÜHRT  
FERSEN BLEIBEN UNTEN, BIS HÜFTE UND BEINE GESTRECKT SIND  
ARME BLEIBEN GERADE  
DIE HÜFTE KLAPPT ZURÜCK, WENN DER KETTLEBELL NACH UNTEN SINKT UND DU BEGINNST DIE NÄCHSTE WIEDERHOLUNG

#### TABLE 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 DEN KNIEN UND SCHULTERN, WÄHREND DU DICH HOCHZIEHST. NUTZE DEINEN Vollen BEWEGUNGSUMFANG.  
<https://www.youtube.com/watch?v=0ZimxgwY-AQ>

#### V UP

STARTE IN BAUHLAGE MIT DEINEN ARMEN AUSGESTRECKT ÜBER DEM KOPF.  
DRÜCKE DIE BEINE ZUSAMMEN. KONTRAHIERE DIE BAUCHMUSKELN UND GREIFE NACH DEN ZEHNEN, WÄHREND DU DAS BEIN ANHEBST. HALTE DEINE HÜFTE, BEINE UND ARME GESTRECKT. MIT DEN HÄNDEN ABSCHLIESSEN.  
<https://www.youtube.com/watch?v=yFXU8list=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqekFMExusPVpyWm&index=25>



**SPARTAN WARM UP: 30 BURPEES!**

M	T	W	T	F	S	S
<p><b>AMRAP 20'</b></p> <p>5 BURPEES 10 DEVIL PRESS 15 V UPS 20 SWING</p>	<p><b>FORTIME</b></p> <p>- 10 PUSH UP</p> <p>- 10 PUSH UP + 20 SIT UP</p> <p>- 10 PUSH UP + 20 SIT UP + 30 BACK LUNGES</p> <p>- 10 PUSH UP + 20 SIT UP + 30 BACK LUNGES + 40 SIT UP</p> <p>- 10 PUSH UP + 20 SIT UP + 30 BACK LUNGES + 40 SIT UP + 50 SQUAT</p> <p>- 10 PUSH UP + 20 SIT UP + 30 BACK LUNGES + 40 SIT UP + 50 SQUAT + 100 JUMPING JACK</p>	<p><b>ABS: 3 ROUND (20" ON 10' OFF)</b></p> <p>SUPERMAN PLANK INVERTED PLANK L SIT</p> <p><b>AMRAP 15'</b></p> <p>3 MILITARY PRESS 6 OVERHEAD LUNGES 12 V UPS</p>	<p><b>AMRAP 20'</b></p> <p>6 BOX JUMP OVER 12 BURPEES 300 JUMPING JACK / 150 DOUBLE UNDER 24 KETTLEBELL SWING</p>	<p><b>FORTIME</b></p> <p>A. 21 THRUSTER + 21 PULL UPS</p> <p>B. 18 THRUSTER + 18 PULL UPS</p> <p>C. 15 THRUSTER + 15 PULL UPS</p> <p>D. 12 THRUSTER + 12 PULL UPS</p> <p>E. 9 THRUSTER + 9 PULL UPS</p>	<p><b>60' RUN</b></p>	<p><b>TIME TO REST!</b></p>



## SPARTAN WARM UP: 30 BURPEES!

M	T	W	T	F	S	S
<p><b>AMRAP 20'</b></p> <p>5 BURPEES TUCK JUMP 10 RENEGADE ROW 15 V UPS 20 DEVIL PRESS</p>	<p><b>FORTIME</b></p> <p>- 10 BURPEES</p> <p>- 10 BURPEES + 20 V UPS</p> <p>- 10 BURPEES + 20 V UPS + 30 JUMPING LUNGES</p> <p>- 10 PUSH UP + 20 V UPS + 30 JUMPING LUNGES + 40 CRUNCH</p> <p>- 10 PUSH UP + 20 V UPS + 30 JUMPING LUNGES + 40 CRUNCH + 50 SQUAT</p> <p>- 10 PUSH UP + 20 V UPS + 30 JUMPING LUNGES + 40 CRUNCH + 50 SQUATS + 100 SKIER JUMPING JACK</p>	<p><b>ABS: 3 ROUND (20" ON 10' OFF)</b></p> <p>SUPERMAN PLANK INVERTED PLANK L SIT</p> <p><b>AMRAP 15'</b></p> <p>3 DEVIL PRESS 6 PISTOL SQUAT 12 GOBLET SQUAT</p>	<p><b>AMRAP 20'</b></p> <p>6 PULL UPS 12 PUSH UPS 150 SKIER JUMPING JACK 24 THRUSTER</p>	<p><b>FORTIME</b></p> <p>A. 21 AMERICAN SWING + 21 DEVIL PRESS</p> <p>B. 18 AMERICAN SWING + 18 DEVIL PRESS</p> <p>C. 15 AMERICAN SWING + 15 DEVIL PRESS</p> <p>D. 12 AMERICAN SWING + 12 DEVIL PRESS</p> <p>E. 9 AMERICAN SWING + 9 DEVIL PRESS</p>	<p><b>60' RUN</b></p>	<p><b>TIME TO REST!</b></p>



**SPARTAN WARM UP: 30 BURPEES!**

M	T	W	T	F	S	S
AMRAP 20'	FOR TIME	ABS: 3 ROUND (20" ON 10' OFF)	AMRAP 20'	FOR TIME	60' RUN	TIME TO REST!
5 BURPEES 10 GRASSHOPPERS 20 BACK LUNGES	- 10 KNEE UP - 10 KNEE UP + 20 SNATCH - 10 KNEE UP + 20 SNATCH + 30 BULGARIAN SQUAT - 10 KNEE UP + 20 SNATCH + 30 BULGARIAN SQUAT + 40 LUNGES - 10 KNEE UP + 20 SNATCH + 30 BULGARIAN SQUAT + 40 LUNGES + 50 MOUNTAIN CLIMBER - 10 KNEE UP + 20 SNATCH + 30 BULGARIAN SQUAT + 40 LUNGES + 50 MOUNTAIN CLIMBER + 1' PLANK	SUPERMAN PLANK INVERTED PLANK L SIT  <b>AMRAP 15'</b> 3 BURPEES 6 V UPS 12 STEP UP	6 DEVIL PRESS  12 SIDE SQUAT  24 BACK LUNGES  100 DOUBLE UNDER or 200 SINGLE UNDER	A. 21 DEADLIFT + 21 BURPEES TUCK JUMP  B. 18 DEADLIFT + 18 BURPEES TUCK JUMP  C. 15 DEADLIFT + 15 BURPEES TUCK JUMP  D. 12 DEADLIFT + 12 BURPEES TUCK JUMP  E. 9 DEADLIFT + 9 BURPEES TUCK JUMP		



## SPARTAN WARM UP: 30 BURPEES!

### M

#### FORTIME

- 10 OVERHEAD SQUAT (O.S.)

- 10 O.S. + 20 GRASSHOPPERS

- 10 O.S.+ 20 GRASSHOPPERS + 30 THRUSTER

- 10 O.S. + 20 GRASSHOPPERS + 30 THRUSTER + 40 AMERICAN SWING

- 10 O.S.+ 20 GRASSHOPPERS + 30 THRUSTER + 40 AMERICAN SWING + 50 PULSE LUNGES

- 10 O.S + 20 GRASSHOPPERS + 30 THRUSTER + 40 AMERICAN SWING + 50 PULSE LUNGES + 100 MOUNTAIN CLIMBER

### T

#### EMOM 10'

EVERY MINUTE:  
10 SQUAT JUMP  
+ 10 SIT UP

#### AMRAP 30'

8 DEVIL PRESS  
12 V UP

16 BOX JUMP  
20 GRASSHOPPERS

### W

#### FORTIME

- 10 BULGARIAN SQUAT (B.S.)  
- 10 B.S. + 20 MOUNTAIN CLIMBER

- 10 B.S. + 20 MOUNTAIN CLIMBER + 30 DEADLIFT  
- 10 B.S. + 20 MOUNTAIN CLIMBER + 30 DEADLIFT + 40 CRUNCH

- 10 B.S. + 20 MOUNTAIN CLIMBER + 30 DEADLIFT + 40 CRUNCH + 50 SKATER JUMP

- 10 B.S. + 20 MOUNTAIN CLIMBER + 30 DEADLIFT + 40 CRUNCH + 50 SKATER JUMP + 100 SINGLE UNDER

### T

#### EMOM 10'

MINUTE 1:  
10 ONE LEG DEADLIFT (LEFT LEG)

MINUTE 2:  
10 ONE LEG DEADLIFT (RIGHT LEG)

#### AMRAP 30'

10 THRUSTER  
20 SIT UP  
10 RENEGADE ROW  
20 KNEE UP  
10 OVERHEAD LUNGES  
20 RUSSIAN TWIST

### F

#### FORTIME

A. 10 BURPEES

B. 10 BURPEES + 20 GRASSHOPPERS

C. 10 BURPEES + 20 GRASSHOPPER S+ 30 JUMPING LUNGES (J.L.)

D. 10 BURPEES + 20 GRASSHOPPERS + 30 J.L. + 40 SIT UP

E. 10 BURPEES + 20 GRASSHOPPERS + 30 J.L.+ 40 SIT UP + 50 SQUAT

E. 10 BURPEES + 20 GRASSHOPPERS + 30 J.L.+ 40 SIT UP + 50 SQUAT + 100 JUMPING JACK

### S

#### RACE TIME!

### S



**AN DER ZIELLINIE  
WIRST DU ES WISSEN**



**SPARTAN™**