

AMRAP

Warm-Up

15' Laufen

1	Hampelmann	15x
2	Handwalks	5x
3	Sumo's	10x
4	Liegestütz	5x
5	Jumping Squats	10x

2x Runden

Ablauf: Jeden Block 12 Min, dann 3-5 Min Pause

3x12' AMRAP

Wdh.

Bemerkung

	Burpees	12x	
1	Bergsteiger Extreme	6x (p.S.)	Liegestützposition, Füße neben die Hände
	Klappmesser	12x	Hande berühren die Füße
	In & Out Jumps	12x	

	Jumpings Squats	12x	
2	Käfer	12x	
	Delfin	12x	
	Ausfallschritte	6x (p.S.)	ggf. mit Medizinball o.ä. über Kopf

	Sumokicks	12x	
3	Liegestütz	12x	ggf. auf Knien oder Hände erhöht
	Satellit	6x (p.S.)	ggf. mit Flasche oder ähnlichem
	Skaterjumps	12x	

Cool-Down

5' gehen

5-10' locker laufen

AMRAP: Jeden der drei Blöcke in den 12 Min so oft wie möglich absolvieren. Vernünftig warm machen! Ihr könnt eure geschafften Runden zählen und so mit euren Freunden einen kleinen Wettkampf gestalten.