

AMRAP 2.0

Warm-Up

15' Laufen

1	Jumpings Squats	10x
2	Liegestütz	6x
3	Commandos	12x
4	Power-Jacks	12x
5	Sumo's	10x

2x Runden

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

3x12' AMRAP 2.0

Wdh.

Bemerkung

1	Skaterjumps	6x (p.S.)	
	Schwimmer	7x (p.S.)	ggf. mit Flasche oder ähnlichem)
	Beinheber	12x	
	In & Out Jumps	12x	

2	Burpees	12x	
	Fullies	12x	Hände berühren die Füße
	Toe-Tap-Push-Ups	6x (p.S.)	
	High-Knees	20x	

3	Side-Lunges	6x (p.S.)	ggf. mit Medizinball o.ä. vor der Brust
	Dips	12x	
	1 1/2-Squat	12x	
	Commandos	12x	ggf. auf Knien

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.