



Freiwilliges Programm

Nr. 2:
8 Rounds
- 30 Air Squats - 10 Burpees over something - 15 Tuck Up

Zeit aufschreiben!

Gewichte Full Body Workout

Übung	Gewicht						
	6-6-6-4	6-6-4-4	6-4-4-4	5x3	4x3	3x4 Kontrast	3x4 Kontrast
Arnold Press							
Bankdrücken							
Pullover							
Bent over Row							
Clean and Jerk							
Split Squat							
Deep Squat							
Sumo Deadlifts							
Hip Thrusts							
Box Squats							

RPE Erklärung