



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
Clean and Jerk							
Split Squat							
Bankdrücken							
Deep Squat							
Sumo Deadlifts							
Bent over Row							
Hip Thrusts							
Box Squats							

RPE Erklärung

Modifizierte Borg-Skala	
0	Ruhe
1	Sehr leicht
2	Leicht
3	Mäßig
4	Etwas anstrengend
5	Anstrengend
6	
7	Sehr anstrengend
8	
9	Sehr, sehr anstrengend
10	Wie mein härtester Wettkampf