

Kraft – Ausdauer

10 Minuten Einfahren (Ergo) oder 10 Minuten Seilspringen

30x Bankziehen

30x Beinstoßen

30x Bauchmuskeln

30x Strecksprünge

30x Bankdrücken

30x Kniebeuge

10x Klimmzüge alternativ Hangziehen

15x Rücken

30x Zugapparat

50 sec. Plank

30 x Ergo

10x Liegestütz

3 - 4 Runden

10 Minuten Ausfahren