

## WORKOUTS

### Trainingszyklus 1

<b>FIT 1</b> 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 TC: 25 min.	<b>FIT 2</b> 10x 1,5 EMOM (15 min.) plus ind. Core Workout	<b>FIT 3</b> 20-18-16-14-12-10-8-6-4-2 TC: 25 min.	<b>FIT 4</b> 15 min. EMOM plus ind. Core Workout
KB DEADLIFT (2 KB)	2-3-4-5-6 THRUSTER	RENEGADE ROW	2-3-4-5-6 BOX JUMPS
KB BENCHPRESS GYMBALL	4-6-8-10-12 KB ROW	ALT. SHOULDER PRESS (opt ALT Bench Press)	2-3-4-5-6 PULL UPS (opt.: 3-6-9-12-15 HANGING ROW)
KB SQUAT CLEAN <i>opt. Kraftausdauer: 10-10-10 Wdh.</i>	6-9-12-15-18 KB SWING	ALT. BACK LUNGES	2-3-4-5-6 WALL BALLS

<b>LEAN 1</b> (24 min). 2EMOM	<b>LEAN 2</b> 15 min. EMOM plus ind. Core Workout	<b>LEAN 3</b> 25 min. AMRAP	<b>LEAN 4</b> 10x 1,5 EMOM (15 min.) plus ind. Core Workout
2-3-4-5-6 HSPU / PIKE PU / PU	2-3-4-5-6 PULL UPS (opt.: 3-6-9-12-15 HANGING ROW)	20 PUSH UPS (opt. HINDU PUSH UP)	2-3-4-5-6 RING DIPS / HARD PU
4-6-8-10-12 PISTOLS (total)	4-6-8-10-12 PUSH UPS (opt. HINDU PUSH UP)	30 HANGING ROW (opt. 10 STRICT PULL UPS)	2-3-4-5-6 HIGH BOX JUMPS
6-9-12-15-18 KP PULL UPS (opt.: HANGING ROW)	6-9-12-15-18 SQUATS	40 JUMPING LUNGES	3-6-9-12-15 HANGING ROW (opt. 2-3-4-5-6 PULL UPS)

## MONATSPLAN JANUAR 2020

	<b>FIT</b>	<b>LEAN</b>
DO, 02.01.	1	2
FR, 03.01	2	3
SA, 04.01.	3	4
SO, 05.01.	4	1
MO, 06.01.	1	2
DI, 07.01.	2	3
MI, 08.01.	3	4
DO, 09.01.	4	1
FR, 10.01.	1	2
SA, 11.01.	2	3
SO, 12.01.	3	4
MO, 13.01.	4	1
DI, 14.01.	1	2
MI, 15.01.	2	3
DO, 16.01.	3	4
FR, 17.01.	4	1
SA, 18.01.	1	2
SO, 19.01.	2	3
MO, 20.01.	3	4
DI, 21.01.	4	1
MI, 22.01.	1	2
DO, 23.01.	2	3
FR, 24.01.	3	4
SA, 25.01.	4	1
SO, 26.01.	1	2
MO, 27.01.	2	3
DI, 28.01.	3	4
MI, 29.01.	4	1
DO, 30.01.	1	2
FR, 31.01.	2	3

## MONATSPLAN FEBRUAR 2020

	<b>FIT</b>	<b>LEAN</b>
SA, 01.02.	3	4
SO, 02.02.	4	1
MO, 03.02.	1	2
DI, 04.02.	2	3
MI, 05.02.	3	4
DO, 06.02.	4	1
FR, 07.02.	1	2
SA, 08.02.	2	3
SO, 09.02.	3	4
MO, 10.02.	4	1
DI, 11.02.	1	2
MI, 12.02.	2	3
DO, 13.02.	3	4
FR, 14.02.	4	1
SA, 15.02.	1	2
SO, 16.02.	2	3
MO, 17.02.	3	4
DI, 18.02.	4	1
MI, 19.02.	1	2
DO, 20.02.	2	3
FR, 21.02.	3	4
SA, 22.02.	4	1
SO, 23.02.	1	2
MO, 24.02.	2	3
DI, 25.02.	3	4
MI, 26.02.	4	1
DO, 27.02.	1	2
FR, 28.02.	2	3
SA, 29.02.	3	4

## MONATSPLAN MÄRZ 2020

	<b>FIT</b>	<b>LEAN</b>
SO, 01.03.	4	1
MO, 02.03.	1	2
DI, 03.03.	2	3
MI, 04.03.	3	4
DO, 05.03.	4	1
FR, 06.03.	1	2
SA, 07.03.	2	3
SO, 08.03.	3	4
MO, 09.03.	4	1
DI, 10.03.	1	2
MI, 11.03.	2	3
DO, 12.03.	3	4
FR, 13.03.	4	1
SA, 14.03.	1	2
SO, 15.03.	2	3
MO, 16.03.	3	4
DI, 17.03.	4	1
MI, 18.03.	1	2
DO, 19.03.	2	3
FR, 20.03.	3	4
SA, 21.03.	4	1
SO, 22.03.	1	2
MO, 23.03.	2	3
DI, 24.03.	3	4
MI, 25.03.	4	1
DO, 26.03.	1	2
FR, 27.03.	2	3
SA, 28.03.	3	4
SO, 29.03.	4	1
MO, 30.03.	1	2
DI, 31.03.	2	3