

WORKOUTS

Trainingszyklus 1

FIT 1 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 TC: 25 min.	FIT 2 10x 1,5 EMOM (15 min.) plus ind. Core Workout	FIT 3 20-18-16-14-12-10-8-6-4-2 TC: 25 min.	FIT 4 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

LEAN 1 (24 min). 2EMOM	LEAN 2 15 min. EMOM plus ind. Core Workout	LEAN 3 25 min. AMRAP	LEAN 4 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 MÄRZ 2020

	FIT	LEAN
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