

WORKOUTS

FIT 1: Skill Warm-Up "CLEAN" + Workout

15 min. AMRAP:

- 4 KB Cleans (8x with Med. Ball)
- 4 KB Push Press (8x with Med. Ball)
- 6 KB FR Lunges (12x with Med. Ball)
- 6 (weighted) Pull Ups (12x Hanging Rows)

FIT 2: Skill Warm-Up "SNATCH" + Workout

15 min. AMRAP:

- 6 Single Arm KB Snatch (each) / Bar Snatch
- 6 Box Jumps
- 6 Thruster
- 6 Pull Ups or 12 Hanging Rows

LEAN 1: Skill Warm-Up "ANIMAL MOVES" + Workout

10 x 2,5 EMOM:

- 4-6-8-10 Screwing Push Ups
- 4-6-8-10 Flying Frog Push Ups
- 4-6-8-10 Monkey 2 Frog
- 4-6-8-10 Frog Jump
- 4-6-8-10 Strict Pull ups
- (or double amount Hanging Rows)

LEAN : Skill Warm-Up "KIPPING PULL UP" + Workout

20 min. AMRAP:

- 20 Kipping or Jumping PU/15 Strict /30 Hanging Rows
- 30 Hindu Push Ups or Push Ups
- 40 Sit Ups
- 50 Air Squats

SEPTEMBER 2020

Tag	Datum	FIT	LEAN
Mo	14. Sep.	1	2
Di	15. Sep.		
Mi	16. Sep.	2	1
Do	17. Sep.		
Fr	18. Sep.	1	2
Sa	19. Sep.		
So	20. Sep.	2	1
Mo	21. Sep.		
Di	22. Sep.	1	2
Mi	23. Sep.		
Do	24. Sep.	2	1
Fr	25. Sep.		
Sa	26. Sep.	1	2
So	27. Sep.		
Mo	28. Sep.	2	1
Di	29. Sep.		
Mi	30. Sep.	1	2

On dates with no programming each trainer prepares their own workout.

OKTOBER 2020

Tag	Datum	FIT	LEAN
Do	1. Okt.		
Fr	2. Okt.	2	1
Sa	3. Okt.		
So	4. Okt.	1	2
Mo	5. Okt.		
Di	6. Okt.	2	1
Mi	7. Okt.		
Do	8. Okt.	1	2
Fr	9. Okt.		
Sa	10. Okt.	2	1
So	11. Okt.		
Mo	12. Okt.	1	2
Di	13. Okt.		
Mi	14. Okt.	2	1
Do	15. Okt.		
Fr	16. Okt.	1	2
Sa	17. Okt.		
So	18. Okt.	2	1
Mo	19. Okt.		
Di	20. Okt.	1	2
Mi	21. Okt.		
Do	22. Okt.	2	1
Fr	23. Okt.		
Sa	24. Okt.	1	2
So	25. Okt.		
Mo	26. Okt.	2	1
Di	27. Okt.		
Mi	28. Okt.	1	2
Do	29. Okt.		
Fr	30. Okt.	2	1
Sa	31. Okt.		

On dates with no programming each trainer prepares their own workout.

NOVEMBER 2020

Tag	Datum	FIT	LEAN
So	1. Nov.	1	2
Mo	2. Nov.		
Di	3. Nov.	2	1
Mi	4. Nov.		
Do	5. Nov.	1	2
Fr	6. Nov.		
Sa	7. Nov.	2	1
So	8. Nov.		
Mo	9. Nov.	1	2
Di	10. Nov.		
Mi	11. Nov.	2	1
Do	12. Nov.		
Fr	13. Nov.	1	2
Sa	14. Nov.		
So	15. Nov.	2	1
Mo	16. Nov.		
Di	17. Nov.	1	2
Mi	18. Nov.		
Do	19. Nov.	2	1
Fr	20. Nov.		
Sa	21. Nov.	1	2
So	22. Nov.		
Mo	23. Nov.	2	1
Di	24. Nov.		
Mi	25. Nov.	1	2
Do	26. Nov.		
Fr	27. Nov.	2	1
Sa	28. Nov.		
So	29. Nov.	1	2
Mo	30. Nov.		

On dates with no programming each trainer prepares their own workout.