

# WORKOUTS

**1**

**WOD 1:**

**15 min. EMOM**

2-3-4-5-6 KB Thrusters

2-3-4-5-6 Pull Ups

4-6-8-10-12 V-Ups

**WOD 2:**

**10 min. AMRAP**

2-3-4-5-6 Box Jumps

2-3-4-5-6 Burpees

6-9-12-15-18 KB Swings

**2**

**FOR TIME, TC: 18 min.**

20-18-16-14-12-10-8-6-6

Alternating KB Benchpress

Renegade Row

KB Lunges

**WOD 2:**

**8 min. EMOM**

4-6-8-10-12 Hip Thruster

4-6-8-10-12 Toes 2 Bar

**3**

**WOD 1:**

**8 min. AMRAP**

4-6-8-10-12 Deadlift

4-6-8-10-12 Dips

**WOD 2:**

**FOR TIME, TC: 18 min.**

10-9-8-7-7-7-7

Broadjumps

Strict KB High Pull

KB Russian Twist (each)

## SEPTEMBER 2021

Tag	Datum	PROGRAMMING Nr.
Mo	13. Sep.	1
Di	14. Sep.	2
Mi	15. Sep.	3
Do	16. Sep.	1
Fr	17. Sep.	2
Sa	18. Sep.	3
So	19. Sep.	1
Mo	20. Sep.	2
Di	21. Sep.	3
Mi	22. Sep.	1
Do	23. Sep.	2
Fr	24. Sep.	3
Sa	25. Sep.	1
So	26. Sep.	2
Mo	27. Sep.	3
Di	28. Sep.	1
Mi	29. Sep.	2
Do	30. Sep.	3

# OKTOBER 2021

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

## NOVEMBER 2021

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

**1**

**3x30/10**

Banded Thruster

Plank Knee Pull

Pull Up Shrugs

Superman

**2**

**3x30/10**

Slow Shoulder Taps

Hanging Shrugs

Lunge 2 Deadlift L

Lunge 2 Deadlift R

**3**

**3x30/10**

KB Sumo Deadlift High Pull

Top Hold (Bar, or Ring Rest)

Pellov Press L (Band or KB)

Pellov Press R (Band or KB)