

WORKOUTS

1

WOD 1:

8 x 2 EMOM

4-6-8-10-12 Pistols (total)

4-6-8-10-12 Deadlift with 2 KBs or Bar

4-6-8-10-12 Shoulder Press with KB

WOD 2:

10 min. AMRAP

4-6-8-10-12 Pull Ups

2-3-4-5-6 Burpees

8-12-16-20-24 Bar Core Trainer (total)

(Alternative: Russian Twist)

2

WOD 1:

20 min. AMRAP

10x KB or BB Boxsteps (5 L, 5 R, not alternating)

8x Hard Hanging Rows

8x KB Benchpress (Bench or Gymball)

WOD 2:

5 Rounds FOR TIME, TC: 10 min.

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

4-6-8-10-12 SL Hip Thrusts on Gymball (each)

3

WOD 1:

10 x 1,5 EMOM

2-4-6-8-10 Frontkick

4-6-8-10-12 KB Sumo Deadlift High Pull

6-9-12-15-18 Sit Ups

WOD 2:

10 min. AMRAP

4-8-12-16-20 Leg Supported Hyperextension

2-4-6-8-10 Dips

ACTIVATION

1

3x30/10

Half Range Skater Squat on Block L

Half Range Skater Squat on Block R

Low Weight Deadlift

Overhead Shrug with Band or empty Bar

2

3x30/10

Boxstep L (not alternating)

Boxstep R (not alternating)

Push Up Shrugs

Hanging Shrugs (Equalizer)

3

3x30/10

Side Kick (Breakdancer)

Hollow Body 2 Superman Roll

Top Hold

Band Highpull

DEZEMBER 2021

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

JANUAR 2022

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

FEBRUAR 2022

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