

WORKOUTS

PROGRAMMING 1

TC: 16 min., work your way down

Dips	10	9	8	7	6	5	4	3	3
Hangings Rows (Beginner)	20	18	16	14	12	10	8	6	6
Hangings Rows (Pro)	30	27	24	21	18	15	12	9	9
Cossack Squats	40	36	32	28	24	20	16	12	12

5 x 20/5

Side V-Ups L

Side V-Ups R

SL Table hold L

SL Table hold R

PROGRAMMING 2

TC: 15 min., work your way down

Push Press	10	9	8	7	6	5	4	3	3
Pull Ups	10	9	8	7	6	5	4	3	3
Backsquats	10	9	8	7	6	5	4	3	3

5 x 35/15

Plank 2 L-Sit

weighted Hip Thruster

PROGRAMMING 3

25 min. AMRAP

Level	1	2	3	4	5
Highpulls (strict)	6	9	12	15	18
Sidejumps	4	6	8	10	12
T2B	6	9	12	15	18
Push Ups	6	9	12	15	18
KB Swings	6	9	12	15	18

ACTIVATION

1

3x30/10

Hanging Floor Tap

Top Hold

Cossack Mobility L (+ support)

Cossack Mobility R (+ support)

2

3x30/10

Handstand / Bandstand

one-arm Hang (15/15)

Banded Squats

Hollow Body / Hollow Rock

3

4x30/10 (4 Rounds!)

Active Hang

Burpees over Bar

SDHP (light KB)

APRIL 2022

Day	Date	PROGRAMMING Nr.
Mon	4. Apr.	1
Tue	5. Apr.	2
Wed	6. Apr.	3
Thu	7. Apr.	1
Fri	8. Apr.	2
Sat	9. Apr.	3
Sun	10. Apr.	1
Mon	11. Apr.	2
Tue	12. Apr.	3
Wed	13. Apr.	1
Thu	14. Apr.	2
Fri	15. Apr.	3
Sat	16. Apr.	1
Sun	17. Apr.	2
Mon	18. Apr.	3
Tue	19. Apr.	1
Wed	20. Apr.	2
Thu	21. Apr.	3
Fri	22. Apr.	1
Sat	23. Apr.	2
Sun	24. Apr.	3
Mon	25. Apr.	1
Tue	26. Apr.	2
Wed	27. Apr.	3
Thu	28. Apr.	1
Fri	29. Apr.	2
Sat	30. Apr.	3

MAY 2022

Day	Date	PROGRAMMING Nr.
Sun	1. Mai.	1
Mon	2. Mai.	2
Tue	3. Mai.	3
Wed	4. Mai.	1
Thu	5. Mai.	2
Fri	6. Mai.	3
Sat	7. Mai.	1
Sun	8. Mai.	2
Mon	9. Mai.	3
Tue	10. Mai.	1
Wed	11. Mai.	2
Thu	12. Mai.	3
Fri	13. Mai.	1
Sat	14. Mai.	2
Sun	15. Mai.	3
Mon	16. Mai.	1
Tue	17. Mai.	2
Wed	18. Mai.	3
Thu	19. Mai.	1
Fri	20. Mai.	2
Sat	21. Mai.	3
Sun	22. Mai.	1
Mon	23. Mai.	2
Tue	24. Mai.	3
Wed	25. Mai.	1
Thu	26. Mai.	2
Fri	27. Mai.	3
Sat	28. Mai.	1
Sun	29. Mai.	2
Mon	30. Mai.	3
Tue	31. Mai.	1

JUNE 2022

Day	Date	PROGRAMMING Nr.
Wed	1. Jun.	2
Thu	2. Jun.	3
Fri	3. Jun.	1
Sat	4. Jun.	2
Sun	5. Jun.	3
Mon	6. Jun.	1
Tue	7. Jun.	2
Wed	8. Jun.	3
Thu	9. Jun.	1
Fri	10. Jun.	2
Sat	11. Jun.	3
Sun	12. Jun.	1
Mon	13. Jun.	2
Tue	14. Jun.	3
Wed	15. Jun.	1
Thu	16. Jun.	2
Fri	17. Jun.	3
Sat	18. Jun.	1
Sun	19. Jun.	2
Mon	20. Jun.	3
Tue	21. Jun.	1
Wed	22. Jun.	2
Thu	23. Jun.	3
Fri	24. Jun.	1
Sat	25. Jun.	2
Sun	26. Jun.	3
Mon	27. Jun.	1
Tue	28. Jun.	2
Wed	29. Jun.	3
Thu	30. Jun.	1