

Workout Woche 1 *Startzeit 1 Minute*

Du benötigst: Handtuch, eventuell Matte, Springseil, Trinkflasche, Händedesinfektion

Das Training kann durch Laufeinheiten ergänzt werden! Beginne mit 30"/30", steigere auf 40"Übung/20"Pause (mittel) bis 50"Übung/10"Pause (schwer).

Startzeit von 1 Minute heißt: Beginne mit 30 sec und mache eine Pause von 30 sec

1: 5 Minuten

- 1 min Hampelmann
- 1 min Seil springen
- 1 min Fersen zum Po
- 1 min Hochstretksprünge
- 1 min Knie heben




2: 5 Minuten

- 1 min Kniebeugen
- 1 min Streamline halten
- 1 min Kniebeugen
- 1 min Streamline halten
- 1 min Einbeinstand



3: 5 Minuten

- 1 min Unterarmstütz
- 1 min Liegestütz
- 1 min Unterarmstütz rechts
- 1 min Crunches
- 1 min Unterarmstütz links

	8 Weeks CrossFit Challenge	
Week 1	1	2
Week 2	3	4
Week 3	5	6
Week 4	7	8
Week 5	9	10
Week 6	11	12
Week 7	13	14
Week 8	15	16