

APTCROSS – Crossfittraining

1. Treckerreifen mit Hammer draufschiagen
2. Keiler schieben
3. Rope-Training – Schwingen
4. Boxjump
5. Ball an die Wand werfen – gerade und diagonal
6. Swing mit Kettlebell
7. Diagonales reißen, dann clear und press mit Kettlebell 1,5 Minuten links und 1,5 Minuten rechts
8. 8er-Kreisen durch die Beine mit Kettlebell 1,5 Minuten links und 1,5 Minuten rechts herum
9. Slamball auf den Boden slamen, aufheben über Kopf gestreckte Arme und wieder auf den Boden
10. Tube Bizeps, vordere Schulter, Bizeps, seitliche Schulter, usw.
11. Pfeil mit dem Körper – auf den Knien diagonal Bein und Arm strecken im Wechsel

3 Minuten pro Station und 1 Minute Pause = 33 Minuten effektiv, 11 Minuten Pause = 44 Minuten

1. Treckerreifen mit Hammer draufschiagen
2. Keiler schieben
3. Rope-Training – Schwingen
4. Boxjump
5. Ball an die Wand werfen – gerade und diagonal
6. Swing mit Kettlebell
7. Diagonales reißen, dann clear und press mit Kettlebell 1,5 Minuten links und 1,5 Minuten rechts
8. 8er-Kreisen durch die Beine mit Kettlebell 1,5 Minuten links und 1,5 Minuten rechts herum
9. Slamball auf den Boden slamen, aufheben über Kopf gestreckte Arme und wieder auf den Boden
10. Tube Bizeps, vordere Schulter, Bizeps, seitliche Schulter, usw.
11. Pfeil mit dem Körper – auf den Knien diagonal Bein und Arm strecken im Wechsel

1 Minuten pro Station und 30 Sekunden Pause = 11 Minuten effektiv, 5,5 Minuten Pause = 16,5 Minuten

1. Treckerreifen mit Hammer draufschiagen
2. Keiler schieben
3. Rope-Training – Schwingen
4. Boxjump
5. Ball an die Wand werfen – gerade und diagonal
6. Swing mit Kettlebell
7. Diagonales reißen, dann clear und press mit Kettlebell 1,5 Minuten links und 1,5 Minuten rechts
8. 8er-Kreisen durch die Beine mit Kettlebell 1,5 Minuten links und 1,5 Minuten rechts herum
9. Slamball auf den Boden slamen, aufheben über Kopf gestreckte Arme und wieder auf den Boden
10. Tube Bizeps, vordere Schulter, Bizeps, seitliche Schulter, usw.
11. Pfeil mit dem Körper – auf den Knien diagonal Bein und Arm strecken im Wechsel

30 Sekunden pro Station und 0 Sekunden Pause = 5,5 Minuten effektiv, 0 Minuten Pause = 5,5 Minuten.

Nach dem ersten Satz 3 Minuten Pause, nach dem zweiten Satz 1 Minute Pause - cool down.