

Crossfit Workout

1. Battlerope skip - eine Gruppe
2. Squats mit Sandbag oder Bulgarianbag - beide Gruppen
3. Slamball slam - zweite Gruppe

3 x hintereinander mit jeweils 1 Minute Pause

1. Farmers walk mit Sandbag - eine Gruppe
2. Jump rope - beide Gruppen
3. Kreise mit Bulgarianbag - zweite Gruppe

3 x hintereinander mit jeweils 1 Minute Pause

1. Squats mit Sandbag oder Bulgarianbag - eine Gruppe
2. Swing mit Kettlebell - beide Gruppen
3. Deadlift mit Treckerreifen - zweite Gruppe

3 x hintereinander mit jeweils 1 Minute Pause.

Dann alles hintereinander weg.

Zum Abschluss eventuell noch mit Hammerauf Treckerreifen schlagen.