

Trainingsplan Crossfit

1. Slambal auf den Boden werfen
2. Ropes bewegen
3. Hammer auf Traktorreifen schlagen
4. Jumps auf Jumpbox
5. Swing mit Kettlebell
6. Good Morning mit Bulgarian Bag
7. Russian Twist mit Slamball
8. Seilspringen
9. Keiler schieben
10. Vom Boden diagonal den Kettlebell ziehen „Clear Position“, dann „Press“ gerade hoch L+R

3 Minuten pro Station langsam aber kontinuierlich arbeiten. 30 Minuten effektives Workout, 10 Minuten Pause

1. Slambal auf den Boden werfen
2. Ropes bewegen
3. Hammer auf Traktorreifen schlagen
4. Jumps auf Jumpbox
5. Swing mit Kettlebell
6. Good Morning mit Bulgarian Bag
7. Russian Twist mit Slamball
8. Seilspringen
9. Keiler schieben
10. Vom Boden diagonal den Kettlebell ziehen „Clear Position“, dann „Press“ gerade hoch L+R

1 Minute pro Station power geben – auf Technik achten – sauber arbeiten. 10 Minuten effektives workout, 5 Minuten

Pause – jeweils 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

1. Slambal auf den Boden werfen
2. Ropes bewegen
3. Hammer auf Traktorreifen schlagen
4. Jumps auf Jumpbox
5. Swing mit Kettlebell
6. Good Morning mit Bulgarian Bag
7. Russian Twist mit Slamball
8. Seilspringen
9. Keiler schieben
10. Vom Boden diagonal den Kettlebell ziehen „Clear Position“, dann „Press“ gerade hoch L+R

30 Sekunden pro Station Vollgas, Wechsel direkt ohne Pause an die nächste Station. 5 Minuten effektives Workout.

Effektives Training 45 Minuten und 15 Minuten Pause. Zwischen den 10er-Sets jeweils 3 Minuten Pause und am Ende Cooldown.

Erstellt von Wasilios Wamwakithis, Fitnessexperte, sportliche Leitung im Sportcamp Aktiv Powertours®.