

SPARTAN

4 WOCHEN TRAINING DAMIT DU
FÜR EINEN SPRINT BEREIT BIST!

TRAINING PLAN



SPRINT



SPARTAN™

WOD TYPES

AMRAP *So viele Wiederholungen wie möglich.*

BEI EINEM AMRAP-WORKOUT FÜHRST DU EINE BESTIMMTE BEWEGUNG SO OFT WIE MÖGLICH INNERHALB EINER BESTIMMTEN ZEITSPANNE AUS.

EMOM JEDE MINUTE AUF DIE MINUTE

BEI EINEM EMOM-WORKOUT FÜHRST DU ZU BEGINN JEDER MINUTE EINE BESTIMMTE BEWEGUNG AUS. DANN WIEDERHOLST DU DAS MUSTER EINE BESTIMMTE ANZAHL VON MALEN, WÄHREND DER GESAMTEN DAUER DER ÜBUNG.

TABATA

ST EIN HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING, DAS AUS ACHT SÄTZEN VON SCHNELLEN ÜBUNGEN BESTEHT, DIE JEWEILS 20 SEKUNDEN LANG AUSGEFÜHRT WERDEN. UNTERBROCHEN VON EINER KURZEN PAUSE VON 10 SEKUNDEN

OBSTACLES LIST

AMERICAN SWING

HALTE DEN GRIFF DER KETTLEBELL MIT BEIDEN HÄNDEN. BEGINNE MIT DER KETTLEBELL ZWISCHEN DEN OBERSCHENKELN, DIE HANDGELENKE BERÜHREN LEICHT DIE BEINE. LEHNE DICH IN DER HÜFTE LEICHT NACH VORNE UND SCHWING DIE KETTLEBELL MIT DER KRAFT DEINER BEINE ÜBER DEN KOPF. STRECKE DIE ARME ZUR STABILITÄT AUS. DEIN BIZEPS SOLLTE SICH IN EINER LINIE MIT DEINEN OHREN BEFINDEN, STRECKE DEINE KNIE IM OBEREN TEIL DES SCHWUNGS AUS UND SCHWINGE DANN WIEDER HOCH.
<https://www.youtube.com/watch?v=HakMUJAYtZE>

BACK LUNGES

STELLE DICH AUFRICHT HIN, MIT DEN HÄNDEN AN DEN HÜFTEN. MACH MIT DEM LINKEN FUSS EINEN GROSSEN SCHRITT NACH HINTEN. SENKE DEINE HÜFTE SO AB, DASS DEIN RECHTER OBERSCHENKEL (VORDERES BEIN) PARALLEL ZUM BODEN IST UND DEIN RECHTES KNIE DIREKT ÜBER DEM KNÖCHEL LIEGT. DEIN LINKES KNIE SOLLTE IM 90-GRAD-WINKEL GEBEUGT SEIN UND ZUM BODEN ZEIGEN, WOBEI DIE LINKE FERSE ANGEHOHEN IST. KEHRE IN DEN STAND ZURÜCK, INDEM DU DIE RECHTE FERSE IN DEN BODEN DRÜCKST UND DAS LINKE BEIN NACH VORNE BRINGST, UM EINE WIEDERHOLUNG ZU ABSOLVIEREN. WECHSLE ZUM ANDEREN BEIN UND TRITT MIT DEM RECHTEN BEIN ZURÜCK.
<https://www.youtube.com/watch?v=IhOvQhvpM8&list=PLzKl-V4L4XF7gnbWOkqkFMExsPvpyWm&index=2>

BICEPS CURL

STELLE DICH HIN UND HALTE IN JEDER HAND EINE KURZHANTEL, WOBEI DEINE ARME AN DEN SEITEN HÄNGEN. ACHE DARAUF, DASS DEINE ELLENBOGEN NAHE AM OBERKÖRPER SIND UND DEINE HANDFLÄCHEN NACH VORNE ZEIGEN. HALTE DIE OBERARME RUHIG UND ATME AUS, WÄHREND DU DIE GEWICHTE BIS AUF SCHULTERHÖHE ANHEBST

BURPEES

STELLE DIE HÄNDE SCHULTERBREIT AUSEINANDER AUF DEN BODEN IN DIE LIEGESTÜTZPOSITION, BRUST UND OBERSCHENKEL AUF DEN BODEN ABSSENKEN. DANACH DIE FÜSSE MIT EINEM HOCKSPRUNG ZWISCHEN DIE HÄNDE BRINGEN UND HOCHSPRINGEN. SENKRECHT MIT VOLLER HÜFT- UND KNIESTRECKUNG ABSPRINGEN. ARME STRECKEN SICH WÄHREND DES SPRUNGS ÜBER DEN KOPF
<https://www.youtube.com/watch?v=xz9Xd6t3KWw&list=PLzKl-V4L4XF7gnbWOkqkFMExsPvpyWm&index=5>

BOX JUMP

HÜFTBREITER STAND
SPRINGE MIT EINEM ABSPRUNG VON ZWEI FÜSSEN AUF DIE BOX
BEIDE FÜSSE LANDE GLEICHZEITIG AUF DER BOX
HALTE DIE KNIE IN EINER LINIE MIT DEN ZEHN
VOLLENDE DEN SPRUNG MIT VOLLER HÜFT- UND KNIESTRECKUNG
SPRING RÜCKWÄRTS STEP DOWN UM DIE NÄCHSTE WIEDERHOLUNG ZU BEGINNEN
https://www.youtube.com/watch?v=52r_Ul5k03g

BULGARIAN SPLIT SQUAT

SUCH DIR EINE STUFE, EINE BANK ODER EINE ANDERE VORRICHTUNG, AUF DER DU EINEN FUSS ABSTELLEN KANNST, AUFRICHTEN KÖNNSTEN. NIMM EINE AUSFALLSCHRITTPosition EIN, MIT AUFRICHTEM OBERKÖRPER, ANGESPANNTER KÖRPERMITTE UND HÜFTE IM RECHTEN WINKEL ZUM KÖRPER, WOBEI DER HINTERE FUSS AUF DER BANK STEHT. DEIN VORDERES BEIN SOLLTE SICH ETWA EINEN HALBEN METER VOR DER BANK BEFINDEN. SENK DICH AB, BIS DER VORDERE OBERSCHENKEL FAST WAAGERECHT IST, WOBEI DAS KNIE IN EINER LINIE MIT DEM FUSS BLEIBEN SOLLTE. LASS DEIN VORDERES KNIE NICHT ÜBER DEINE ZEHN HINAUSGEBEN. BRING DICH DURCH DIE VORDERE FERSE ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPOSITION.

CRUNCH

LEGE DICH AUF DEN RÜCKEN. STELLE DEINE FÜSSE HÜFTBREIT AUSEINANDER AUF DEN BODEN. BEUGE DEINE KNIE UND VERSCHRÄNKE DEINE ARME VOR DEINER BRUST. SPANNE DEINE BAUCHMUSKELN AN UND ATME EIN. AUSATMEN UND DEN OBERKÖRPER ANHEBEN, DABEI KOPF UND NACKEN ENTSPANNT HALTEN. EINATMEN UND ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPOSITION.
https://www.youtube.com/watch?v=Xydf_a5zoEU

DEVIL PRESS

DIE KURZHANTELN NEBEN DEM KÖRPER HÄNGEN LASSEN UND EINEN BURPEE MITSAMT KURZHANTELN AUSFÜHREN. HÜFTGELENK. SPANNE DEINE GESÄSS- UND BAUCHMUSKELN AN, UM DEN RÜCKEN ZU STABILISIEREN.
BEI DER AUFWÄRTSBEWEGUNG SCHWINGE DIE KURZHANTELN GANZ NACH HINTEN ZWISCHEN DIE BEINE. ACHE IMMER AUF DIE ANGESPANNTEN GESÄSSMUSKELN UND AUF DEINE HINTEREN OBERSCHENKEL, UM DAS BECKEN NACH OBEN ZU ZIEHEN
HALTE DIE WIRBELSÄULE STEIF.
STELLE DICH GERADE HIN UND MACHE EINEN KORREKTEN ÜBERKOPF-LOCKOUT.
SENKE DIE KURZHANTELN SO AB, DASS SIE NEBEN DEM KÖRPER HÄNGEN
<https://www.youtube.com/watch?v=iveziRy7ThY&list=PLxndO4xtiJmZ5wdWrs--jEfghKa7rYtZG&index=9>

GOBLET SQUAT

BEGINNE MIT EINER LEICHTEN HANTEL UND HALTE SIE VERTIKAL AN EINEM ENDE. DRÜCKE SIE FEST GEGEN DEINE BRUST. SENKE DEINEN KÖRPER MIT NACH UNTEN ZEIGENDEN ELLENBOGEN IN DIE HOCKE. LASSE DEINE ELLENBOGEN DIE INNENSEITEN DEINER KNIE STREIFEN, WÄHREND DU DICH SENKST. ES IST IN ORDNUNG, WENN DU DEINE KNIE NACH AUSSEN DRÜCKST UND IN EINE STEHENDE POSITION ZURÜCKKEHRST. DEIN OBERKÖRPER SOLLTE SICH KAUM BEWEGEN, WENN DU DEINE BEINE, HÜFTEN UND DEN UNTEREN RÜCKEN ALS EINE EINHEIT BENUTZT.
<https://www.youtube.com/watch?v=mF5tNEBrdkc>

GRASSHOPPER

GEHE IN EINE NORMALE LIEGESTÜTZPOSITION SCHWINGE DAS RECHTE BEIN NACH OBEN UNTER DICH UND KICKE DEN FUSS NACH AUSSEN
DANN SCHWINGE ES ZURÜCK UND BRINGEN ES IN DIE AUSGANGSPOSITION ZURÜCK.
DANN MIT DER ANDEREN SEITE WIEDERHOLEN
<https://www.youtube.com/watch?v=8cDclnfnjil&list=PLxndO4xtiJmZ5wdWrs--jEfghKa7rYtZG&index=13>

JUMPING LUNGES

BEGINNE IM STEHEN MIT SCHULTERBREIT AUSEINANDERSTEHENDEN FÜSSEN. SPRING MIT DEM LINKEN BEIN NACH VORNE UND MIT DEM RECHTEN BEIN NACH HINTEN IN EINEN AUSFALLSCHRITT, WOBEI BEIDE KNIE EINEN WINKEL VON 90 GRAD BILDEN. SPRING AB UND WECHSLE DIE BEINE IN DER LUFT, SO DASS DU IM AUSFALLSCHRITT MIT DEM RECHTEN BEIN VORNE LANDEST. SPRING WEITER HIN UND HER UND MACH DABEI SO WENIG PAUSEN WIE MÖGLICH.
<https://www.youtube.com/watch?v=Loi3Mqe2-gs>



WOD TYPES

FORTIME

FÜHRE DIE ÜBUNGEN AUS, DIE IN DER REP. ZUGEORDNET. KEINE VORGEGBENE ZEIT. ABSOLVIERE DIE SEQUENZ IN DER VON DIR BENÖTIGTEN ZEIT.

PYRAMIDAL

DER ABLAUF DER ÜBUNG BLEIBT GLEICH. DIE ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN ERHÖHT ODER VERRINGERT SICH ENTSPRECHEND DER GEFORDERTEN ANSTRENGUNGEN.

ABS

DIE SEQUENZ KONZENTRIERT SICH AUF DEN BAUCH BEREICH.

OBSTACLES LIST

JUMPINGJACK

DICH AUFRECHT HIN, DIE BEINE ZUSAMMEN, DIE ARME AN DEN SEITEN. BEUGE DIE KNIE LEICHT UND SPRING IN DIE LUFT. SPREIZ BEIM SPRUNG DIE BEINE, SO DASS SIE ETWA SCHULTERBREIT AUSEINANDER STEHEN. STRECK DIE ARME AUS UND ÜBER DEN KOPF. SPRING ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPOSITION. WIEDERHOLEN.

https://www.youtube.com/watch?v=L_WQ0sYiUzU

KNEE UP

BRINGE DEIN VORDERES BEIN AUF HÜFTHÖHE WÄHREND DAS ANDERE BEIN GESTRECKT BLEIBT. WENN SICH DIE ZEHN VOM BODEN LÖSEN BEWEGST DU DICH WEITER AUF DIESE WEISE VORWÄRTS - ABWECHSELND MIT DEN BEINEN - UND SCHLÄGST MIT DEM MITTELFUSS ODER VORFUSS AUF DEN BODEN AUF, WÄHREND DU DEN GEGENÜBERLIEGENDEN ARM IM EINKLANG MIT DEINEM VORLAUFBEIN SCHWINGST.

<https://www.youtube.com/watch?v=Boq3yV3gl4>

MILITARY PRESS

HÜFTBREITER STAND, KURZHANTELN LIEGEN AUF DEN SCHULTERN, ELLENBOGEN LEICHT VOR DEM KÖRPER, KURZHANTELN BEWEGEN SICH ÜBER DIE FUSSMITTE, OBERKÖRPER UND BEIN BLEIBEN STATISCH, FERSEN UNTEN. SCHULTERDRÜCKEN IN DIE KURZHANTELN, BEI VOLLER ARMSTRECKUNG DURCHFÜHREN.

<https://www.youtube.com/watch?v=0rChzYPyU1>

MOUNTAIN CLIMBER

GEH IN EINE PLANK-POSITION UND ACHE DARAUF, DEIN GEWICHT GLEICHMÄSSIG AUF HÄNDE UND ZEHN ZU VERTEILEN. ÜBERPRÜFE DEINE FORM - DEINE HÄNDE SOLLTEN ETWA SCHULTERBREIT AUSEINANDER SEIN, DER RÜCKEN FLACH, DIE BAUCHMUSKELN ANGESpanNT UND DER KOPF IN EINER LINIE. ZIEH DEIN RECHTES KNIE SO WEIT WIE MÖGLICH IN DIE BRUST. WECHSLE DANN, INDEM DU DIESES KNIE HERAUSZIEHST UND DAS ANDERE KNIE HINEINBRINGST. HALTE DEINE HÜFTEN UNTEN UND FÜHRE DEINE KNIE SO WEIT UND SO SCHNELL WIE MÖGLICH EIN UND AUS. ATME BEI JEDEM BEINWECHSEL ABWECHSELND EIN UND AUS.

https://www.youtube.com/watch?v=u316WDU0c8is_t=PLZKI-V4L4XF7gnbW0kqekFMEusxPvpyWm&index=19

PLANK

LEG DIE HÄNDE DIREKT UNTER DIE SCHULTERN AM BODEN AUF (ETWAS BREITER ALS SCHULTERBREIT), ALS OB DU GERADE EINEN LIEGESTÜTZ MACHEN WÜRDST. SETZE DIE ZEHN AUF DEN BODEN UND SPANNE DIE GESÄSSMUSKELN AN, UM DEINEN KÖRPER ZU STABILISIEREN. DEINE BEINE SOLLTEN EBENFALLS ARBEITEN - ACHE DARAUF, DASS DEINE KNIE NICHT BLOCKIEREN ODER ÜBERSTRECKEN. NEUTRALISIERE DEINEN NACKEN UND DEINE WIRBELSÄULE, INDEM DU AUF EINEN PUNKT AUF DEM BODEN SCHAUST, DER ETWA EINEN FUSS HINTER DEINEN HANDFLÄCHEN LIEGT. DEIN KOPF SOLLTE IN EINER LINIE MIT DEINEM RÜCKEN SEIN.

<https://www.youtube.com/watch?v=pSHJTRCQxIw>

PISTOLSQUAT

AUF EINEM BEIN BALANCIEREN, WOBEI DAS NICHT ARBEITENDE BEIN VOR DEM KÖRPER IST. STANDBEIN HÜFTE SENKT SICH NACH HINTEN UND UNTEN. STANDBEIN HÜFTE SENKT SICH TIEFER ALS DAS

PULSE LUNGES

STEHE MIT DEN FÜSSEN ZUSAMMEN. MACH EINEN GROSSEN SCHRITT NACH HINTEN, UM IN EINE AUSFALLSCHRITTPosition ZU KOMMEN. SENKE DEIN HINTERES KNIE, SO DASS ES GERADE NOCH DEN BODEN BERÜHRT. HEB DAS KNIE AN, UM DEINE GESÄSSMUSKELN ZU BEANSPRUCHEN, UND SENKE ES WIEDER AB. PULSIER FÜR EINE BESTIMMTE ANZAHL VON WIEDERHOLUNGEN AUF UND AB UND WECHSEL DANN DIE SEITE.

<https://www.youtube.com/watch?v=PqBvhtab00c>

PUSH UP

LIEGESTÜTZPOSITION AUF DEM BODEN START MIT GESTRECKTEN ARMEN KÖRPER BLEIBT STARR BRUST UND OBERSCHENKEL DURCH BEUGEN DER ARME ZUM BODEN ABSSENKEN UND DANACH DIE ARME WIEDER VOLL DURCHSTRECKEN

<https://www.youtube.com/watch?v=NrpiAdcgNVk>

RENEGADE ROW

STELLE ZWEI KURZHANTELN ODER KETTLEBELLS ETWA SCHULTERBREIT AUSEINANDER AUF DEN BODEN UND NIMM EINE LIEGESTÜTZPOSITION MIT DEN HÄNDEN AN DEN GRIFFEN EIN. DRÜCK DICH MIT EINER HAND KRÄFTIG IN DEN BODEN (ELLENBOGEN GESCHLOSSEN HALTEN), WÄHREND DU GLEICHZEITIG MIT DER ANDEREN HAND DAS GEWICHT ZUR HÜFTE ZIEHST.

https://www.youtube.com/watch?v=WPD2G_Ly3Ry

RUSSIAN SWING

BEGINNE, INDEM DU DIE KETTLEBELL MIT BEIDEN HÄNDEN KNAPP UNTERHALB DER LEISTE HÄLTST, DIE FÜSSE HÜFTBREIT AUSEINANDER. ACHE DARAUF, DASS DEINE WIRBELSÄULE NEUTRAL IST, NICHT NACH VORNE GERUNDET. DENKE DARAN, DEINE SCHULTERBLÄTTER ZUSAMMEN ZU PRESSEN, DAMIT VERHINDERST DU EINE BEUGUNG IM RÜCKEN. BEUGE NUN BEUGE DEINE KNIE LEICHT, RICHTE DICH NACH OBEN AUF UND DRÜCK DIE KETTLEBELL MIT DER KRAFT DEINER HÜFTEN UND DER GESÄSSMUSKELN IN EINEN SCHWUNG. SCHWING DIE KETTLEBELL AUF BRUSTHÖHE UND VERMEIDE ES, DEINE SCHULTERN BIS ZU DEN OHREN "HOCHKRIECHEN" ZU LASSEN. LASS DIE KETTLEBELL ZURÜCK IN IHRE AUSGANGSPOSITION SCHWINGEN, INDEM DU WIEDER IN DEN HÜFTEN SCHWINGST UND DIE KETTLEBELL HINTER DIR AUSCHWINGST. WIEDERHOLE ES.

<https://www.youtube.com/watch?v=RU88iqRVunk>

RUSSIAN TWIST

SETZ DICH AUF DEIN GESÄSS, WÄHREND DU DIE FÜSSE VOM BODEN ABHEBST, UND HALTE DIE KNIE BEUGT. STRECKE UND BEGRADIGE DEINE WIRBELSÄULE IN EINEM 45-GRAD-WINKEL ZUM BODEN, SO DASS DEIN OBERKÖRPER UND IHRE OBERSCHENKEL EINE V-FORM BILDEN. STRECK DIE ARME GERADE NACH VORNE AUS UND VERSCHRÄNKE DIE FINGER ODER VERSCHRÄNKE DIE HÄNDE MITEINANDER. DREH DICH MIT DEN BAUCHMUSKELN NACH RECHTS, DANN ZURÜCK NACH LINKS.

<https://www.yo>



nkDBrjkodUI

WOD LEGEND

SPRINT

OBSTACLES LIST

SIDE SQUAT

BEGINNE IM STEHEN MIT DEN FÜSSEN HÜFTBREIT AUSEINANDER UND GEH IN DIE HOCKE, INDEM DU DIE KNIE BEUGST. HALTE DIE BAUCHMUSKELN ANGESpanNT UND DEN RÜCKEN GERADE. MACH EINEN WEITEN SCHRITT ZU EINER SEITE UND BLEIB DABEI IN DER HOCKE, GEH ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPOSITION UND MACH DANN EINE WEITE SEITLICHE HOCKE IN DIE ANDERE RICHTUNG, WOBEI DU DEINE GESAMTE UNTERE KÖRPERMUSKULATUR EINSETZT, UND GEH DANN ZURÜCK ZUR MITTE. FAHR MIT DER SEITLICHEN HOCKE FORT UND BLEIB DABEI GANZ UNTEN.
<https://www.youtube.com/watch?v=C0dFeb1v4xw>

SIT UP

FUSSSOHLEN ZUSAMMEN HÄNDE BERÜHREN ZU BEGINN DEN BODEN DIE BAUCHMUSKELN ANSPANNEN UND DEN OBERKÖRPER ZUM SITZEN BRINGEN STRECKE DIE ARME WÄHREND DES AUFSTIEGS NACH VORNE MIT DEN SCHULTERN ÜBER DEN HÜFTEN UND GESTRECKTER WIRBELSÄULE ABSCHLIESSEN
<https://www.youtube.com/watch?v=RcaU90tyqtc>

SKATER JUMP

STELL DICH MIT HÜFTBREIT AUSEINANDER STEHENDEN BEINEN HIN. BEIM AUSATMEN SCHWINGST DU GLEICHZEITIG DIE ARME AUS UND SPRING AUF DIE GEGENÜBERLIEGENDE SEITE. VERLAGERE DEIN GEWICHT UND LANDE MIT DEM GEGENÜBERLIEGENDEN BEIN HINTER DIR. WIEDERHOLE DIESSEITE-ZU-SEITE-BEWEGUNG UND VERLAGERE DABEI JEDES MAL DEIN GEWICHT.
https://www.youtube.com/watch?v=9_jLW6vkU8

SKI JUMPING JACK

UM DEN SKIER HAMPELMANN AUSZUFÜHREN, STEHE ZUNÄCHST MIT DEN FÜSSEN ZUSAMMEN UND DEN ARMEN AN DEN SEITEN. SPRINGE DANN MIT EINEM FUSS NACH VORNE UND MIT DEM ANDEREN FUSS NACH HINTEN, WÄHREND DU DEN GEGENÜBERLIEGENDEN ARM NACH OBEN UND VORNE UND DIE ANDERE HAND NACH HINTEN UND UNTEN ZUM BODEN SCHWINGST.

<https://www.youtube.com/watch?v=5acN7lQvmtc>

SQUAT

SHOULDER-WIDTH STANCE KNEES IN LINE WITH TOES LUMBAR CURVE MAINTAINED
HIPS DESCEND BACK AND DOWN
HIPS DESCEND LOWER THAN KNEES
HEELS DOWN
COMPLETE A FULL HIP AND KNEE EXTENSION

SQUAT JUMP

SCHULTERBREITER STAND KNIE IN EINER LINIE MIT DEN ZEHEN LUMBALKRÜMMUNG BEIBEHALTEN HÜFTE SENKT SICH NACH HINTEN UND UNTEN HÜFTE SENKT SICH TIEFER ALS DIE KNIE FERSEN NACH UNTEN VOLLE HÜFT- UND KNIESTRECKUNG DURCHFÜHREN
<https://www.youtube.com/watch?v=E6pyQlkQw-Y&list=PLZKI-V4L4XF5J0o0q2K7j-RnpOH2WZe>

SINGLE UNDER

BEIDBEINIGES SPRINGSCHNURSPRINGEN. GESPRUNGEN WIRD MIT BEIDEN BEINEN GLEICHZEITIG.
<https://www.youtube.com/watch?v=hCuXYrTOMxI>

TO

SNATCH

STELL DICH MIT DEN FÜSSEN SCHULTERBREIT AUSEINANDER UND HALTE EINE KURZHANTEL IM ÜBERHANDGRIF. SETZE DICH MIT DER HÜFTE NACH HINTEN UND GEHE IN DIE HOCKE, WOBEI DU DIE HANTEL SO WEIT NACH UNTEN HÄNGEN LÄSST, DASS SIE DEN BODEN DIREKT UNTER DER BRUST BERÜHRT. DEIN RÜCKEN SOLLTE GERADE SEIN UND DU SOLLTEST BRUST UND KOPF OBEN HALTEN. KEHRE IN DEN STAND ZURÜCK UND HEB DIE HANTEL EXPLOSIV MIT HILFE DEINER BEINE UND DEINES RÜCKENS. SOBALD DIE HANTEL DIE HÜFTHÖHE ERREICHT HAT, ZIEHST DU DIE HANTEL MIT DEM ARM NACH OBEN, WOBEI DU DEN SCHWUNG DER BEINE NÜTZT. WENN DIE HANTEL SCHULTERHÖHE ERREICHT HAT, KLAPPST DU DEN ELLENBOGEN SCHNELL UNTER DAS GEWICHT UND DRÜCKST ES NACH OBEN, KEHRE MIT DER BEWEGUNG ZUM ANFANG ZURÜCK, WOBEI DU DICH LANGSAMER BEWEGST ALS IN DER EXPLOSIVEN HEBEPHASE. FÜHRE ALLE WIEDERHOLUNGEN AUF EINER SEITE AUS, DANN WECHSELN.
<https://www.youtube.com/watch?v=9xQp2sldyts>

STEP UP

STELLE EINE BANK ODER EINEN KASTEN VOR DIR AUF UND TRITT MIT EINEM FUSS DARAUFL. WÄHREND DU DEN FUSS AUFSETZT, BEWEGST DU MIT DEM ANDEREN FUSS DAS KNIE SO WEIT WIE MÖGLICH NACH OBEN. SENKE ES WIEDER AB UND TRITT ZURÜCK AUF DEN BODEN. WIEDERHOLE DIE ÜBUNG AUF DER ANDEREN SEITE.
<https://www.youtube.com/watch?v=14AA5d5minQ>

TABLE PULL UP

DRÜCKE DIE ELLENBOGEN ENG AN DEN KÖRPER. DIE TISCHKANTE SOLLTE SICH IN DER MITTE DER BRUST BEFINDEN. DEINE SCHULTERBLÄTTER SOLLTEN AM OBEREN ENDE DER ÜBUNG ZUSAMMENKOMMEN. HEBE DEINE HÜFTE IN EINE LINIE MIT DEINEN KNIEN UND SCHULTERN, WÄHREND DU DICH HOCHSTEMST. NUTZEN DEN VOLLEN BEWEGUNGSUMFANG.

THRUSTER

SCHULTERBREITER STAND KURZHANTELN RUHEN AUF DEN SCHULTERN MIT DEN ELLENBOGEN LEICHT VOR DEM KÖRPER HÜFTE SENKT SICH NACH HINTEN UND UNTEN LENDENBEUGE BEIBEHALTEN KNIE IN EINER LINIE MIT DEN ZEHEN HÜFTE SENKT SICH TIEFER ALS DIE KNIE FERSEN ABSENKEN, BIS SICH HÜFTE UND BEINE STRECKEN HÜFTEN UND BEINE SCHNELL STRECKEN, DANN DRÜCKEN HANTELN BLEIBEN ÜBER DER MITTE DES FUSSES BEI VOLLER HÜFT-, KNIE- UND ARMSTRECKUNG BEENDEN
<https://www.youtube.com/watch?v=L2191tl15zk>

TRICEPS DIPS

SCHIEB DEIN GESÄSS VON DER VORDERSEITE DER BANK, WOBEI DEINE BEINE VOR DIR AUSGESTRECKT SIND. STRECKE DIE ARME DURCH, WOBEI DU DIE ELLBOGEN LEICHT BEUGST, UM DIE SPANNUNG AUF DEM TRIZEPS UND NICHT AUF DEN ELLBOGENGELENKEN ZU HALTEN. BEUGE LANGSAM DIE ELLBOGEN, UM DEN KÖRPER ZUM BODEN ABZUSENKEN, BIS SICH DIE ELLBOGEN IN EINEM WINKEL VON ETWA 90 GRAD BEFINDEN.
<https://www.youtube.com/watch?v=1lwcV-UkQaE&list=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqekFMEusxPvpyWm&index=8>

V UP

START

IN BAUCHLAGE MIT AUSGESTRECKTEM ARM ÜBER KOPF DRÜCKST DU DAS BEIN ZUSAMMEN. KONTRAHIERE DIE BAUCHMUSKELN UND GREIF NACH DEN ZEHEN, WÄHREND DU DAS BEIN ANHEBST. HALTE HÜFTE, BEIN UND ARM GESTRECKT. MIT DEN HÄNDEN ABSCHLIESSEN
<https://www.youtube.com/watch?v=RoVvcJ-yFXU&list=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqekFMEusxPvpyWm&index=25>



M

AMRAP 20'

10 PUSH UPS
10 SQUAT
20 MOUNTAIN
CLIMBER

T

**2 ROUND AMRAP:
8' (2' REST)**

24 DOUBLE PULSE
LUNGES (12 X SIDE)
50 MOUNTAIN CLIMBERS
24 JUMPING LUNGES

W

AMRAP 15'

10 BURPEES
20 SQUAT
10 SIT UP
20 MOUNTAIN
CLIMBER
10 BACK LUNGES

T

FORTIME

100 JUMPING JACK
80 BACK LUNGES
60 MOUNTAIN
CLIMBER
40 SIT UPS
20 JUMPING LUNGES
10 PUSH UPS
20 JUMPING LUNGES
40 SIT UPS
60 MOUNTAIN
CLIMBER
80 BACK LUNGES
100 JUMPING JACK

F

**3 ROUND
(1' REST)**

1' KNEE UP
1' CRUNCH
1' SQUAT
1' PLANK
1' PUSH UPS
1' SIT UPS

S

30' RUN

S

TIME TO REST!



M

AMRAP 20'

10 TRICEPS DIPS
20 BACK LUNGES
40 GRASSHOPPERS

T

2 ROUND AMRAP:
8' (2' REST)

10 THRUSTER
10 AMERICAN SWING
20 DB SNATCH
20 SIT UPS

W

AMRAP 15'

10 DEVIL PRESS
20 JUMPING LUNGES
10 BURPEES
20 JUMPING LUNGES
10 DEVIL PRESS
20 JUMPING LUNGES

T

FORTIME

100 KNEE UP
80 SQUATS
60 JUMPING JACK
40" PLANK
20 PUSH UPS
10 BURPEES
20 PUSH UP
40" PLANK
60 JUMPING JACK
80 SQUATS
100 KNEE UP

F

3 ROUND
(1' REST)

1' PUSH UP
1' PLANK
1' B. LUNGES
1' BURPEES
1' RUSSIAN TWIST
1' JUMPING LUNGES

S

30' RUN

S

TIME TO REST!



**SPARTAN WARM UP: BURPEES!
5 TO 30 FROM DAY 1 TO DAY 6!**

M

AMRAP 20'

10 TABLE PULL UPS
20 BULGARIAN SQUAT
40 JUMPING LUNGES

T

**2 ROUND AMRAP:
8' (2' REST)**

10 DEVIL PRESS
10 RUSSIAN SWING
20 PULSE LUNGES
20 V UPS

W

AMRAP 15'

10 PISTOL SQUAT
20 KNEE UP
10 SIT UP
20 KNEE UP
10 SIDE SQUAT
20 KNEE UP

T

FOR TIME

100 SKIER JUMPING JACK
80 PULSE LUNGES
60 SINGLE UNDER
40 RUSSIAN TWIST
20 V UPS
10 MILITARY PRESS
20 V UPS
40 RUSSIAN TWIST
60 SINGLE UNDER
80 PULSE LUNGES
100 SKIER JUMPING JACK

F

**3 ROUND
(1' REST)**

1' TRICEPS DIPS
1' SIT UP
1' GOBLET SQUAT
1' SKATER JUMP
1' DEVIL PRESS
1' RENEGADE ROW
1' BICEPS CURL

S

30' RUN

S

TIME TO REST!



**SPARTAN WARM UP: BURPEES!
5 TO 30 FROM DAY 1 TO DAY 5!**

M

**3 ROUND
(1' REST)**

30 SKIER JUMPING JACK
30 SIT UPS
30 JUMPING JACK
15 TABLE PULL UPS

T

AMRAP 20'

18 PUSH UP
12 V UPS
24 STEP UP

W

3 ROUND (1' REST)

30 SKATER JUMP
30 CRUNCH
30 GRASSHOPPERS
15 PUSH UPS

T

AMRAP 20'

8 DEVIL PRESS
12 BOX JUMP
24 SIT UP

F

3 ROUND

30 SQUAT JUMP
30 SIT UPS
30 MOUNTAIN CLIMBER
15 BURPEES

S

RACE TIME!

S



AROO!

