

# SPARTAN

4 WOCHEN TRAINING DAMIT DU  
FÜR EINEN SUPER BEREIT BIST!

# TRAINING PLAN



**SPARTAN**<sup>TM</sup>





**SUPER**



**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>

**BACKLUNGES**

STELLE DICH AUFRECHT 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 GEBUGT 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=PLZkI-V4L4XF7gnbWOkqkFMEusxPvpyWm&index=2>

**BURPEES**

STELLE DIE HÄNDE SCHULTERBREIT AUSEINANDER AUF DEN BODEN IN DIE LIEGESTÜTZPOSITION, BRUST UND OBERSCHENKEL AUF DEN BODEN ABSENKEN. DANACH DIE FÜSSE MIT EINEM HOCKSPRUNG ZWISCHEN DIE HÄNDE BRINGEN UND HOCHSPRINGEN. SENKRECHT MIT VOLLER HÜFT-

**BULGARIAN SPLIT SQUAT**

SÜCH DIR EINE STUFE, EINE BANK ODER EINE ANDERE VORRICHTUNG, AUF DER DU EINEN FUSS ABSTELLEN KANNST, AUFRICHTEN KÖNNSTEN. NIMM EINE AUSFALLSCHRITTPosition EIN, MIT AUFRECHTEM 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 HINAUSGEHEN. BRING DICH DURCH DIE VORDERE FERSE ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPOSITION.

<https://www.youtube.com/watch?v=3yx1TG-5JP5>

**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=Xydl\\_fa5z0E](https://www.youtube.com/watch?v=Xydl_fa5z0E)

**DEADLIFT**

STELLE DICH MIT DEM MITTELFUSS UNTER DIE LANGHANTEL. BEUG DICH VOR UND GREIF DIE STANGE MIT EINEM SCHULTERBREITEN GRIFF. BEUGE DIE KNIE, BIS DIE SCHIENBEINE DIE STANGE BERÜHREN. HEBE DEN BRUSTKORB AN UND STRECK DEN UNTEREN RÜCKEN DURCH. ATME TIEF EIN, HALTE DEN ATEM AN UND RICHTE DICH MIT DEM GEWICHT AUF.

<https://www.youtube.com/watch?v=kkZs6qPd3wA>

**DOUBLE UNDER**

HALTE DIE HÄNDE LEICHT VOR DEN HÜFTEN. SPRING EINIGE ZENTIMETER ÜBER DEN BODEN UND HALTE DABEI DEN OBERKÖRPER AUFRECHT.

**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=ivezlRyT8hY&list=PLxndO4xtiJmZsWdWrs--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

**JUMPING JACK**

STELL 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. STRECKE DIE ARME AUS UND ÜBER DEN KOPF. SPRING ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPOSITION. WIEDERHOLEN.

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

**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.yo> Boaj3yVK3gl4



## WOD TYPES

## FORTIME

FÜHRE DIE ÜBUNGEN AUS, DIE IN DER REP. ZUGEORDNET. KEINE VORGEBENE 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

## 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=0rChzYPyUvI>

## MOUNTAIN CLIMBER

GEH IN EINE PLANK-POSITION UND ACHE DARAUF, DEIN GEWICHT GLEICHMÄSSIG AUF HÄNDE UND ZEHEN 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 ABWECHSELNDE EIN UND AUS.

<https://www.youtube.com/watch?v=u31i6WDUOc&list=PLZKl-V4L4XF7gnbWOkqekFMExsPVpyWm&index=19>

## ONE LEG DEADLIFT

STELL DICH ZUNÄCHST HÜFTBREIT UND PARALLEL AUF. LEHNE DICH IN DER HÜFTE NACH VORNE UND VERLAGERE DEIN GEWICHT AUF EIN BEIN, WÄHREND DAS ANDERE BEIN EINRASTET UND BEGINNT, SICH GERADE HINTER DICH ZU STRECKEN. HEBE DAS GESTRECKTE BEIN UND NEIGE DEINEN KÖRPER NACH VORNE, BIS DEIN KÖRPER EINE "T"-FORM BILDET.

<https://www.youtube.com/watch?v=b9bHy3ojQWA>

## OVERHEAD LUNGES

HALTE DIE HANTELN BEI VOLLER ARMSTRECKUNG. LOCKOUT WÄHREND DER GESAMTEN BEWEGUNG BEIBEHALTEN  
EIN BEIN TRITT NACH VORNE  
FERSE DES VORDEREN BEINS UNTEN HALTEN  
FERSE DES HINTEREN BEINS ANHEBEN  
OBERKÖRPER ABSENKEN, BIS DAS HINTERE KNIE DEN BODEN BERÜHRT  
SCHIENBEIN DES VORDEREN BEINS BLEIBT RELATIV SENKRECHT  
BEI VOLLER HÜFT- UND KNIESTRECKUNG ABSCHLIESSEN  
GEGENÜBERLIEGENDES BEIN BEGINNT NÄCHSTEN SCHRITT  
(KANN MIT 1 ODER 2 KURZHANTELN DURCHFÜHRT WERDEN)

<https://www.youtube.com/watch?v=J3DXelcaaMU>

## 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 ZEHEN 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=pSHjTRCQxw>

## PISTOL SQUAT

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 KNIE. STANDBEIN KNIE BLEIBT IN EINER LINIE MIT

## PULL UP

HÄNDE KNAPP AUSSERHALB DER SCHULTERBREITE  
VOLLER GRIFF AN DER RECKSTANGE  
BEGINNE MIT GESTRECKTEN ARMEN  
BRUST BLEIBT OBEN MIT DEM BLICK NACH VORNE, BIS DAS KINN HÖHER ALS DIE STANGE IST  
BEI VOLLER ARMSTRECKUNG BEENDEN

<https://www.youtube.com/watch?v=bY6qcE7x67c>

## PULSE LUNGES

STEH 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 ABSENKEN UND DANACH DIE ARME WIEDER VOLL DURCHSTRECKEN

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

## 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 DIESE SEITE-ZU-SEITE-BEWEGUNG UND VERLAGERE DABEI JEDES MAL DEIN GEWICHT.

[https://www.youtube.com/watch?v=9\\_jLW6Vku8A](https://www.youtube.com/watch?v=9_jLW6Vku8A)



## OBSTACLES LIST

### 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 FULLHIP AND KNEE EXTENSION

### SINGLE UNDER

BEIDBEINIGES SPRINGSCHNURSPRINGEN. GESPRUNGEN WIRD MIT BEIDEN BEINEN GLEICHZEITIG.

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

### STEP UP

STELLE EINE BANK ODER EINEN KASTEN VOR DIR AUF UND TRITT MIT EINEM FUSS DARAUFG. 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=4AA5d5mInQ>

### 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 ZEHN  
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=L219ltL15zk>

### 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 ELLBOGENGELLENKEN 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=PLZKl-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 ZEHN, WÄHREND DU DAS BEIN ANHEBST. HALTE HÜFTE, BEIN UND ARM GESTRECKT, MIT DEN HÄNDEN ABSCHLIESSEN

<https://www.youtube.com/watch?v=RoVvcJ-yFXU&list=PLZKl-V4L4XF7gnbWOkqekFMEusxPVpyWm&index=25>

<https://www.youtube.com/watch?v=RoVvcJ-yFXU&list=PLZKl-V4L4XF7gnbWOkqekFMEusxPVpyWm&index=25>



M	T	W	T	F	S	S
<b>FORTIME</b>	<b>A. 5 ROUND (ABS)</b>	<b>AMRAP 20'</b>	<b>5 ROUND (1' REST)</b>	<b>AMRAP 25'</b>	<b>45' RUN</b>	<b>TIME TO REST!</b>
10 BURPEES 20 V UPS 30 PUSH UPS 40 SQUATS 50 SIT UPS 100 JUMPING JACK 50 SIT UPS 40 SQUATS 30 PUSH UPS 20 V UPS 10 BURPEES	40" PLANK 20" REST  <b>B. AMRAP 15'</b>  6 BURPEES 12 PISTOL SQUAT (or 24 SQUAT) 24 PUSH UP	10 BURPEES 20 THRUSTER 10 PUSH UP 20 MOUNTAIN CLIMBER 10 SIT UPS	30 PUSH UPS 15 DEVIL PRESS 30 KNEE UP 15 BURPEES	5 BURPEES 50 DOUBLE UNDER (OR 100 SINGLE UNDER)  10 PULL UPS 50 D.U. (or 100 S.U.)  15 PUSH UPS 50 D.U. (or 100 S.U.) 20 SQUATS		



**M**

**FOR TIME**

10 DEVIL PRESS  
20 THRUSTER  
30 TRICEPS DIPS  
40 BACK LUNGES  
50" PLANK  
200 JUMPING JACK (J.J.)  
50" PLANK  
40 BACK LUNGES  
30 TRICEPS DIPS  
20 THRUSTER  
10 DEVIL PRESS

**T**

**A. 5 ROUND (ABS)**

40" PLANK  
20" REST

**B. AMRAP 15'**

6 MILITARY PRESS  
12 AMERICAN SWING  
24 THRUSTER

**W**

**AMRAP 20'**

10 PISTOL SQUAT (5 R. 5 L.)  
20 SQUAT  
10 DEVIL PRESS  
20 GRASSHOPPERS  
10 V UPS

**T**

**5 ROUND (1' REST)**

30 BULGARIAN SQUAT  
15 PUSH UPS  
30 SKATER JUMP  
15 V UPS

**F**

**AMRAP 25'**

5 DEVIL PRESS  
150 JUMPING JACK  
10 THRUSTER  
150 JUMPING JACK  
15 DEADLIFT  
150 JUMPING JACK  
20 BACK LUNGES  
150 JUMPING JACK

**S**

**45' RUN**

**S**

**TIME TO REST!**



**M**

**FORTIME**

10 PISTOL SQUAT  
20 AMERICAN SWING  
30 PUSH UP  
40 BULGARIAN SQUAT  
50 PULSE LUNGES  
200 SINGLE UNDER  
50 PULSE LUNGES  
40 BULGARIAN SQUAT  
30 PUSH UP  
20 AMERICAN SWING  
10 PISTOL SQUAT

**T**

**A. 5 ROUND (ABS)**

40" PLANK  
20" REST

**B. AMRAP 15'**

6 DEVIL PRESS  
12 GOBLET SQUAT  
24 DEADLIFT

**W**

**AMRAP 20'**

10 THRUSTER  
20 BACK LUNGES  
10 MILITARY PRESS  
20 OVERHEAD LUNGES

**T**

**5 ROUND  
(1' REST)**

30 AMERICAN SWING  
15 MILITARY PRESS  
30 THRUSTER  
15 SIT UP

**F**

**AMRAP 25'**

6 PISTOL SQUAT  
150 SKIER JUMPING JACK  
10 PUSH UP  
150 SKIER JUMPING JACK  
16 BULGARIAN SQUAT  
150 SKIER JUMPING JACK  
20 SIDE TO SIDE SQUAT

**S**

**45' RUN**

**S**

**TIME TO REST!**





**M**

AMRAP 15'

20 SKATER JUMP  
40 BACK LUNGES  
60 GRASSHOPPERS

**T**

A. EMOM 10'

MIN 1:  
10 ONE LEG DEADLIFT  
(LEFT LEG)

MIN 2:  
10 ONE LEG DEADLIFT  
(RIGHT LEG)

B. AMRAP 20'

10 THRUSTER  
10 SIT UP  
10 AMERICAN SWING

**W**

AMRAP 12'

20 TRICEPS DIPS  
40 BULGARIAN SQUAT  
60 CRUNCH

**T**

EMOM 10'

MIN 1:  
5 MILITARY PRESS  
LEFT ARM  
+ 5 BULGARIAN  
SQUAT LEFT LEG

MIN 2:  
5 MILITARY PRESS  
RIGHT ARM  
+ 5 BULGARIAN  
SQUAT RIGHT LEG

AMRAP 20'

10 DEVIL PRESS  
20 SIT UP  
30 STEP UP

**F**

AMRAP 15'

20 PUSH UPS  
40 SIT UPS  
60 SQUATS

**S**

TIME TO RACE!

**S**



AROO!!!

