

### HOMeworkout #1

**100 Burpees  
100 Air Squats  
100 Pushups**

#### IN TIME

Versucht die Übungen so schnell wie es geht zu absolvieren. Ob ihr die Übungen nacheinander macht oder durcheinander ist

### HOMeworkout #2

**15 Prisoner Squats  
10 Pushups  
5 Burpees**

**10 ROUNDS**

10 Runden mit so wenig Pausen wie möglich.

### HOMeworkout #3

**50 Pushups  
50 Air Squats  
50 Sit ups**

#### IN TIME

**20 sec Plank  
15 Lunges  
10 Burpees  
10 sec Sprint**

**3 ROUNDS**

Zuerst den großen Block absolvieren. Lasst euch dabei Zeit und achtet auf eure Technik

Für die Kettleball Workout's benötigt ihr lediglich eine Kettleball. Ihr könnt die Intensität von Workout zu Workout steigern indem ihr entweder mehr Wiederholungen absolviert oder eine schwerere Kettleball benutzt. Jede Übung dauert 60 Sekunden, dazwischen liegen jeweils 15 Sekunden Pause. Bei Bedarf kann die Einheit ein zweites Mal wiederholt werden. Schaut euch die Übungen davor im Internet an damit ihr wisst was ihr zu tun habt.

### KETTLEBALL WORKOUT #BACK

**Vorgebeugtes Rudern beidarmig  
Einarmiges Rudern vorgebeugt  
Überzüge  
„Supermans“**

*(Bauchlage; Beine und Arme gleichzeitig in die Höhe bewegen, Kettleball in den Händen ausgestreckt halten)*

**BizepscURLs einarmig  
Konzentrationscurls im Sitzen einarmig  
BizepscURLs beidarmig  
Kettleball Swings  
Kreuzheben mit Kettleball  
„Shrugs“ Nackenheben**

### KETTLEBALL WORKOUT #FRONT

**Brustdrücken beidarmig  
Fliegende links  
Fliegende rechts  
Frontheben stehend abwechselnd R/L  
Einarmiges Schulterdrücken  
Enges Trizepsdrücken im Liegen  
Kickbacks  
Squats  
Lunges rechts  
Lunges links**

Wählt das Gewicht anfangs nicht zu schwer. Steigert das Gewicht von Einheit zu Einheit oder versucht die Einheit schneller zu absolvieren. Ein Battle gegen euren Trainingspartner macht nicht nur Spass, sondern beflügelt eure Leistung.

### GYM WORKOUT #1

**20 Overhead Press  
20 Kettleball Swings  
20 Bechpress  
20 Kettleball Swings  
20 Dips**

**3 Rounds**

### GYM WORKOUT #2

**10 Deadlifts  
20 Burpees  
8 Deadlifts  
15 Burpees  
4 Deadlifts  
10 Burpees**

**2 Runden**

### GYM WORKOUT #3

**10 Cleans  
10 Back Squats  
15 Meter Farmerswalk  
8 Cleans  
8 Back Squats  
15 Meter Farmerswalk  
4 Cleans  
4 Back Squats  
15 Meter Farmerswalk**

