

## CO2 Löscher Workout

	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4
<b>Sprint</b>	50 Meter	50 Meter	50 Meter	50 Meter
<b>Einseitiges Tragen</b>	2 x 50 Meter	2 x 50 Meter	2 x 50 Meter	2 x 50 Meter
<b>Hampelmann</b>	100 Wdh.	100 Wdh.	100 Wdh.	100 Wdh.
<b>1 Arm Rudern</b>	15 Wdh.	15 Wdh.	15 Wdh.	15 Wdh.
<b>Lasten heben</b>	20 Wdh.	20 Wdh.	20 Wdh.	20 Wdh.
<b>Bereits vergangene Zeit bis Ende der jeweiligen Runde</b>				

### Hinweise:

- Es sollte wie vor jedem Training ein entsprechendes Warm up stattfinden
- Anfänger halbieren die Übungen. z.B. 25 Kniebeugen statt 50 Kniebeugen pro Runde.
- Fortgeschrittene legen PSA oder Gewichtsweste an. Optional: PA anschließen.

### Regeln:

- 1) Führe die Übungen mit korrekter Technik aus
- 2) Absolviere die einzelnen Runden / das Workout so schnell wie möglich.

### Tipp:

**Scheue dich nicht mich zu kontaktieren wenn etwas unklar ist, du Wünsche oder Anregungen hast. Ich freu mich auf deine Nachricht!**

### Haftungsausschluss:

Es wird keinerlei Haftung für körperliche Schäden jeglicher Art übernommen. Der Trainierende trägt das volle Risiko. Bei etwaigen Unklarheiten ist ein Arzt zu kontaktieren.

