

## Studio - Core Zirkel

	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4
Unterarmstütz	ALAP	Optional	Optional	Optional
Salams	AMRAP	Optional	Optional	Optional
Pallof Press	ALAP	Optional	Optional	Optional
Beinheben	AMRAP	Optional	Optional	Optional

### **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.

© Boldlife GmbH ([www.feuerwehrfitness.com](http://www.feuerwehrfitness.com))