

Dauer:	30m				
Beschreibung:	Das Workout ist in 5 Blöcke à 6 Minuten geteilt. Die vorgegebenen Übungen sind in den entsprechenden Wiederholungen auszuführen. Die restliche Zeit der 6 Minuten ist Pause. Solltest du nicht alle Wiederholungen in der vorgegebenen Zeit schaffen, gehst du nach 6 Minuten trotzdem zum nächsten Block über. Block 5 ist eine Challenge. Versuche so weit wie möglich zu kommen und poste dein Ergebnis in die Whats App Gruppe.				
	Block 1	Block 2	Block 3	Block 4	Block 5
	Plank - 60s	Plank - 60s	Plank - 60s	Plank - 60s	Standing Sled Press so weit wie möglich in 6 Minuten.
	Swing - 50x	Swing - 50x	Swing - 50x	Swing - 50x	
	Dog reach - zum MV	Kick through - zum MV	Sit up - zum MV	T-Side-Plank - zum MV	
Deine Zeit:					Strecke: