

Dauer:	30m	
Beschreibung:	Das Workout ist in zwei Blöcke zu je 15 Minuten aufgeteilt. Versuche die vorgegebenen Wiederholungen so schnell wie möglich zu erreichen. Solltest du nicht alle Wiederholungen in den 15 min schaffen, ist das kein Problem. Gehe trotzdem zu Block zwei bzw. beende das Workout nach 30 Minuten.	
	Block 1 (5 Runden)	Block 2 (5 Runden)
	10 x Zercher Squat	3 Stockwerke AFAP
	10 meter Crawl & Drag	
	30-45 sek. Battle Hose	
Deine Zeit:		