



TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
<p>WARM UP</p> <p>4 Rounds 200 m Run 30 Sec. Rest</p> <p>—</p> <p>WORKOUT</p> <p>FOR TIME 3000 m Run*</p> <p>*every 3 Min. perform 5 Burpees</p> <p>—</p> <p>CORE</p> <p>1 Round 25 Sit Ups 25 Superman 25 Flutter Kicks</p>		<p>WARM UP</p> <p>1000 m Row</p> <p>—</p> <p>WORKOUT</p> <p>FOR TIME</p> <p>a) 5 Rounds 250 m Row 30 Sec. Rest</p> <p>b) 4 Rounds 15 Wall Balls 30 Sec. Rest</p> <p>c) 4 Rounds 30 Sec. Farmers Carry 30 Sec. Rest</p>		<p>WARM UP</p> <p>5 Min. Easy Jog</p> <p>—</p> <p>WORKOUT</p> <p>FOR TIME 250 m Run, then</p> <p>1 Round 20 Squats 20 Burpees 20 Sit Ups 20 Push Ups, then</p> <p>250 m Run</p> <p>—</p> <p>CORE</p> <p>3 Rounds 45 Sec. Plank hold 30 Sec. Rest</p>

In den Wochen 1-7 können die Wochentage für das Training individuell gewählt werden, Woche 8 sollte wie beschrieben eingehalten werden.



TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
-------	-------	-------	-------	-------

WARM UP

1 Round
 5 Min. Run
 1 Min. Rest
 5 Min. Row or Run
 1 Min. Rest
 5 Min. Ski Erg or Run

WORKOUT

a) 10 Rounds
 30 Sec. Sprint
 30 Sec. Rest

b) FOR TIME
 3 Rounds
 10 Mountain Climber (total)
 10 Lunges (total)
 10 Sit Ups

WARM UP

1 Round
 25 Jumping Jacks
 20 Sit Ups
 15 Squats
 10 Push Ups

WORKOUT

a) 2 Rounds
 25 m Sled Push
 1 Min. Rest
 2 Rounds
 25 m Sled Pull
 1 Min. Rest

b) FOR TIME
 30-20-10
 Row for cal
 Burpees
 Lunges (total)

WARM UP

3 Min. Run

WORKOUT

a) 3 Rounds
 10 Bench Press
 10 Deadlift
 10 Back Squat
 2 Min. Rest

b) 3 Rounds
 1 Min. Row for Calories
 1 Min. 25 m Shuttle Run
 1 Min. Burpees
 1 Min. Sit Ups
 1 Min. Rest

CORE

3 Rounds
 15 V-Ups
 15 Superman

In den Wochen 1-7 können die Wochentage für das Training individuell gewählt werden, Woche 8 sollte wie beschrieben eingehalten werden.



TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
<p>WARM UP</p> <p>2 Rounds 200 m Run 10 Squats 5 Burpees 10 Sit Ups 5 Burpees</p> <p>—</p> <p>WORKOUT</p> <p>"ZEPPELIN" (SCALED) FOR TIME 500 m Run, then</p> <p>50 Wall Balls 40 Lunges (total) 30 Burpees 20 Sit Ups 10 Push Ups, then</p> <p>500 m Run</p> <p>—</p> <p>CORE</p> <p>3 Rounds 1 Min. Stability Ball Bridges 30 Sec. Rest</p>		<p>WARM UP</p> <p>500 m Row / 10 Inch Worm 2 Rounds 5 Push Ups 5 Squats 10 Sit Ups</p> <p>—</p> <p>WORKOUT</p> <p>a) 2 Rounds 50 m Sled Push 1 Min. Rest 2 Rounds 50 m Sled Pull 1 Min. Rest</p> <p>b) FOR TIME 1500 m Row</p> <p>c) 4 Rounds 30 Sec. Farmers Carry 30 Sec. Rest</p>		<p>WARM UP</p> <p>4 Rounds 150 m Run 20 Sec. Rest 2 Rounds 250 m Run 30 Sec. Rest</p> <p>—</p> <p>WORKOUT</p> <p>a) 4 Rounds 15 Push Ups*</p> <p>b) 4 Rounds 25 Back Squats*</p> <p><small>*Rest as needed</small></p> <p>c) 10 Rounds 200 m Run 2 Min. Rest</p> <p>—</p> <p>CORE</p> <p>3 Rounds 30 Sec. Toe Touches 30 Sec. Flutter Kicks 30 Sec. Russian Twist 30 Sec. Side Plank right 30 Sec. Side Plank left 1 Min. Rest</p>

In den Wochen 1-7 können die Wochentage für das Training individuell gewählt werden, Woche 8 sollte wie beschrieben eingehalten werden.



TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
-------	-------	-------	-------	-------

WARM UP

4 Rounds
150 m Run
20 Sec. Rest

2 Rounds
250 m Run
30 Sec. Rest

WORKOUT

FOR TIME
3 Rounds
20 Box jumps
20 Lunges (total)
20 Row for Calories
20 Sit Ups
20 Wall Balls

CORE

1 Round
25 Sit Ups
25 Superman
25 Flutter Kicks

WARM UP

1 Round
2 Min. Jump Rope
25 m High Knees
25 m Buttkicks
25 m Lunges
25 m Side Lunges

WORKOUT

"BIGGIE" (SCALED)
3 Rounds
1 Min. Wall Balls
30 Sec. Rest
1 Min. Burpee Broad Jump
30 Sec. Rest
1 Min. Row for Calories
30 Sec. Rest
1 Min. 10 m Shuttle Run
30 Sec. Rest

WARM UP

1 Round
50 Jumping Jacks
10 Tuck Jumps
20 Lunges

WORKOUT

a) 4 Rounds
10 Bench Press
10 Deadlift
10 Back Squat
2 Min. Rest

b) **"MITCHELL"**
FOR TIME
400 m Run
50 Squats
400 m Run
50 Sit Ups
400 m Run
50 Lunges (total)

CORE

3 Rounds
10 Bird Dogs r/l
30 Sec. Plank

In den Wochen 1-7 können die Wochentage für das Training individuell gewählt werden, Woche 8 sollte wie beschrieben eingehalten werden.



TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
-------	-------	-------	-------	-------

WARM UP

4 Rounds
200 m Run
30 Sec. Rest

WORKOUT

5000 m* Run

*every 3 Min. perform
5 Burpees and
10 Squats

CORE

1 Round
50 Sit Ups
50 Supermen
1 Min. Plank hold

WARM UP

1 Round
25 m Lunges
25 m Side Lunges
25 m Broad Jumps
25 m Inch Worm

WORKOUT

"STARR" (SCALED)
FOR TIME
800 m Run
30 Mountain Climber
600 m Ski Erg
30 Weighted Lunges (total)
@ 2 x KB
400 m Run
30 Goblet Squats @ KB
200 m Ski Erg
30 Wall Balls

WARM UP

1 Round
50 Jumping Jacks
200 m Run
50 Jumping Jacks

WORKOUT

a) 4 Rounds
10 weighted Step Ups on Box*

b) 4 Rounds
Max Rep Push Ups

*Rest as needed

c) 20 Min. AMRAP
10 Shuttle Run
10 Wallballs
10 Sit Ups

CORE

3 Rounds
10 Glute Bridges

In den Wochen 1-7 können die Wochentage für das Training individuell gewählt werden, Woche 8 sollte wie beschrieben eingehalten werden.



TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
<p>WARM UP</p> <p>4 Rounds 150 m Run 20 Sec. Rest, then</p> <p>2 Rounds 250 m Run 30 Sec. Rest</p> <p>—</p> <p>WORKOUT</p> <p>FOR TIME 1000 m Run, then</p> <p>60-40-20 Sandbag Lunges (total) Single Leg Deadlift (total) Mountain Climbers, then</p> <p>1000 m Run</p> <p>—</p> <p>CORE</p> <p>3 Rounds 30 Sec. Plank 30 Sec. Side Plank right 30 Sec. Side Plank left</p>	<p>WARM UP</p> <p>1000 m Row</p> <p>—</p> <p>WORKOUT</p> <p>a) 5 Rounds 100 m Farmers Carry 90 Sec. Rest</p> <p>b) 4 Rounds 50 m Sled Push 2 Min. Rest</p> <p>c) 4 Rounds 50 m Sled Pull 2 Min. Rest</p> <p>—</p> <p>CORE</p> <p>3 Rounds 15 Hanging Knee Raises 20 Sit Ups 15 Hyperextensions</p>	<p>WARM UP</p> <p>1 Round 5 Min. Easy Jog 10 Burpees 10 Box Jumps 10 V-Ups</p> <p>—</p> <p>WORKOUT</p> <p>a) 5 Rounds 10 Bench Press 10 Deadlift 10 Back Squat 2 Min. Rest</p> <p>b) FOR TIME 3 Rounds 600 m Run or Row 50 Weighted Step over Box 25 Push Ups</p>		



TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
<p>WARM UP</p> <p>25 m Bear Crawl 25 m Crab Walk 25 m Inch Worm</p> <p>—</p> <p>WORKOUT</p> <p>FOR TIME 3 Rounds 400 m Run 5 Min. SkiErg for Calories 5 Min. Row for Calories 3 Min. Rest</p> <p>—</p> <p>CORE</p> <p>1 Round 50 V-Ups 50 Supermen</p>		<p>WARM UP</p> <p>1 Round 2 Min. Jump Rope 25 m High Knees 25 m Buttkicks 25 m Lunges 25 m Side Lunges</p> <p>—</p> <p>WORKOUT</p> <p>FOR TIME 4 Rounds 400 m Row 25 m Sled Push 25 m Sled Pull</p>		<p>WARM UP</p> <p>1 Round 50 Jumping Jacks 10 Tuck Jumps 20 Lunges</p> <p>—</p> <p>WORKOUT</p> <p>a) 4 Rounds 10 Bench Press 10 Deadlift 10 Back Squat 2 Min. Rest</p> <p>b) "SHAKUR" (1) 5 Min. AMRAP 10 Burpees 10 Push Ups 3 Min. Rest</p> <p>b) (2) 5 Min. AMRAP 10 Air Squats 10 Kettle Bell Swings 3 Min. Rest</p> <p>b) (3) 5 Min. AMRAP 10 Weighted Lunges 10 Wall Balls</p> <p>—</p> <p>CORE</p> <p>3 Rounds 10 Bird Dogs r/l 45 Sec. Plank 45 Sec. Side Plank r 45 Sec. Side Plank l 15 Glute Bridges</p>

In den Wochen 1-7 können die Wochentage für das Training individuell gewählt werden, Woche 8 sollte wie beschrieben eingehalten werden.



TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
-------	-------	-------	-------	-------

WARM UP

5 Min. Jump Rope
5 Min. Stretching

—

WORKOUT

"FRANKLIN"
FOR TIME
1 Round
10 Min. Run
50 Jumping Squats
10 Min. Run
50 Wall Balls
10 Min. Run

—

CORE

3 Rounds
20 Russian Twist

WARM UP

1 Round
25 m High Knees
25 m Buttkicks
25 m Lunges
25 m Side Lunges

—

WORKOUT

"KRAVITZ"
FOR TIME
8 Rounds
1000 m Run
20 Wallballs
20 Sit Ups
20 Lunges

ACTIVE RECOVERY

20 Min. Easy Row
20 Min. Mobility / Stretching

TOTAL REST

In den Wochen 1-7 können die Wochentage für das Training individuell gewählt werden, Woche 8 sollte wie beschrieben eingehalten werden.