

300 Workout

25 Reps - Pullups (Klimmzüge)

50 Reps - Kettlebell Swing / 16-24 kg

50 Reps - PushUps (Liegestütz)

50 Reps - Box Jumps (Hochspringen auf eine Box) ca. 60cm

50 Reps - Floor Wipers (Beine im Halbkreis anheben) mit 60kg Langhantelstange

50 Reps - Single-Arm-Clean-and-Press (Reißen-Stoßen) Kettlebell 16-24kg
(geht auch als Reißen-Stoßen mit der Langhantel)

25 Reps - PullUps (Klimmzüge)

20 Minuten Zeitlimit (wird hart 😊)

CorePersonalTrainer