| KA Training | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| 10 min warmfahren Ergo | | | | |
| 1 | Bankziehen | 10 | | |
| 2 | Kastensprünge | 20 | | |
| 3 | Bankdrücken | 15 | | |
| 4 | Beine heben Sprossenwand | 10 | | |
| 5 | Adlerhalte | 15 | 5 sec halten | |
| 6 | Beinstoß | 30 | | |
| 7 | Armzuggerät | 30 | | |
| 8 | Liegestütz | 15 | | |
| 9 | Rumpfbeuger | 15 | Crunches | |
| 10 | Rumpfstrecker | 20 | Bauchlage OK aufrichten und Eindrehen des Oberkörper re/li | |
| 11 | Klimmziehen | w4/m8 | | |
| | | | | |
| | Anfangs 3 Rd, dann 5 Rd | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |