

Anzahl der Übenden
1

Geräte
nein

Muskelgruppen
alle

STATION 7

BURPEE



Variante: Half Burpee



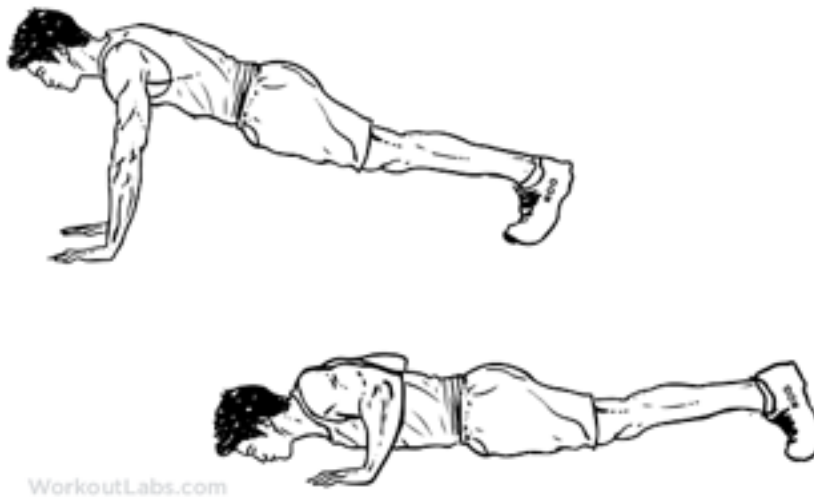
Anzahl der Übenden
1

Geräte
nein

Muskelgruppen
Brust

STATION 1

Push up



Variante: Knee push ups



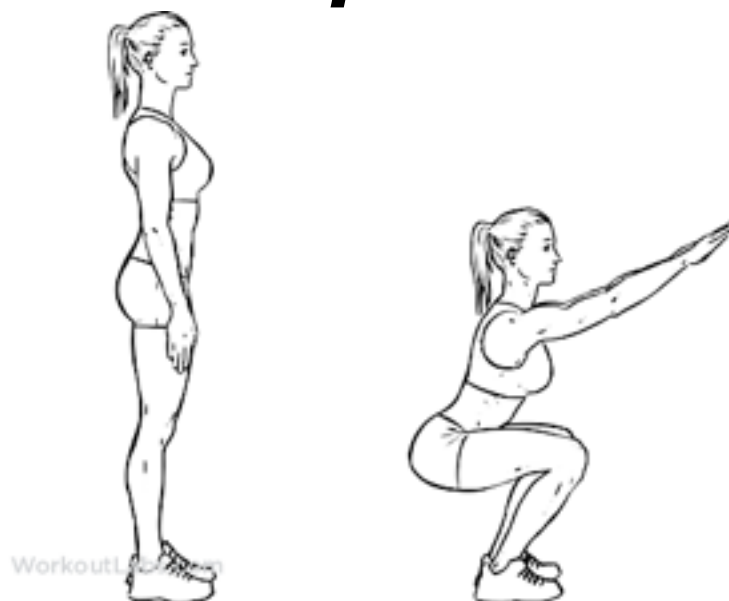
Anzahl der Übenden
1

Geräte
nein

Muskelgruppen
Beine

STATION 2

Air Squats



Variante: Jump Squats



Anzahl der Übenden
1

Geräte
Matte

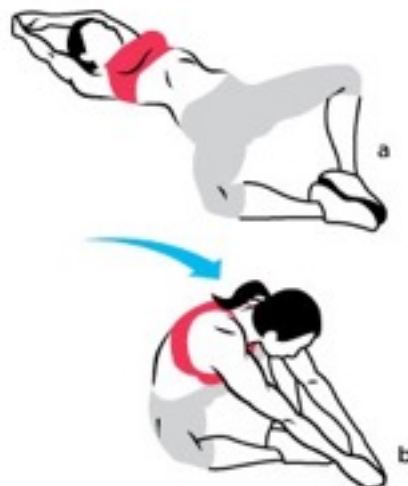
Muskelgruppen
Bauch

STATION 3

Sit ups



Variante: Butterfly Sit ups



Anzahl der Übenden
1

Geräte
1 oder 2kg Med-Ball

Muskelgruppen
Schulter, Arme

STATION 4

Wall Ball



Variante: reduziertes Gewicht

Anzahl der Übenden
1

Geräte
Seil

Muskelgruppen
Beine

STATION 5

Double under



Variante: Single under / high Knee's



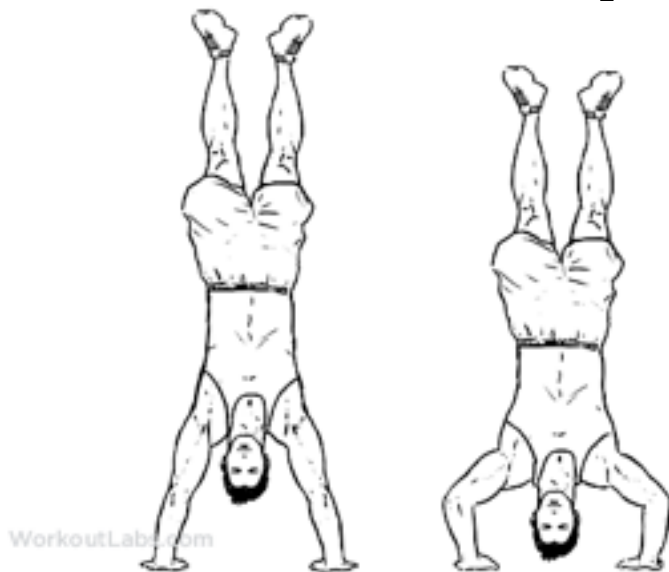
Anzahl der Übenden
1

Geräte
Box

Muskelgruppen
Schulter

Station 6

Handstand-push up



Variante: Pike-push up



