

Dienstag 17.03 Coach: Marion

Warm up

3 Rds for Quality

10 Jumping Squat (wer kann macht 7 alt Pistols)

10 alt handrelaised Push up

10 mountain Climber

then

20 Windmills Front

20 Windmills Back

20 sec Wrist Rolls

10m Bearwalk

10m Crabwalk

Skill:

Practice SLIPs for 5 minutes

Frontscale into Backscale oder Handstand → hold free or Wall

WOD

Von CrossFit CrossFit Rabbit Hole

AMRAP 20

10 Stair-/Chair-/Couchdips

20 Slapplanks

50 DU

scale: 100 SU oder 100 Jumping Jack

Coach Note:

Die Leute sollen sich das WOD vorher aufschreiben

Slapplank (Shouldertaps)

<https://youtu.be/4DtTc7dkKAs>

Stair/Couch Dips, shoulder below ellbow

+++++

WOD Stimulus:

Weight: bodyweight

Skill: medium

Score: 10-15 Runden

Ziel: Pace hoch halten, DU nur wenn flüssig/max 25sec Versuch/sonst skalieren

+++++

Cool down:

Relax Mobility 5mins

Mittwoch, 18.03 Coach Elena

Warm Up

Mobility Routine

2 Rds of

10 Lunges

10 Russian Twists mit Wasserflasche oder KB, DB

10 Shoulder Taps

Von CrossFit Central Wiesbaden

Part 1) Ladder for Time TC: 20 Minuten

21-18-15-12-9-6-3

Burpees

Airsquat

All 3 Minutes 20 Jumping Jack

-----Rest 2 Minutes-----

Part 2)

Tabata Plank Hold

Cool Down

3x 50 fludder kicks

+++++

Donnerstag, 19.03. Coach Alina

Warm up:

3 Rds for Quality

10 Lunges
10 Mountain Climber
10 V- ups

Practice Shrimp Squat for 3 Minutes
https://youtu.be/_FBuC-VPbRY

EMOM40 (5rds)

Von "Dein CrossFit München"

1 Min: 20 Narrow Stand RX+: 10 Shrimp squat
2 Min: 45 sek. 90 grad Wall Sit
3 Min: Rest
4 Min: 15 - 20 Push ups
5 Min: 45 sek. Handstand hold or. Plank
6 Min: Rest
7 Min: Max reps Burpees
8 Min: Rest
(Finde ein gleichmäßiges Tempo fürs WOD)

Cool down:

Relax Mobility Rücken

+++++

Freitag, 20.03.2020 Coach Flo

Warm Up

3 Rds of
10 good mornings (mit Besenstiel oder ähnlichem)
20 Jumping Jacks
10 good mornings
10 DL mit Besenstiel

Von CrossFit Chiemgau

Material:empty Beverage Box or filled, load up with weight (Stones or other heavy things)
and save the Box with tape >Deadlifts, Lunges,

For Time:
50 Deadlifts

20 Shoulder Presses mit Wasserflaschen DB oder KB
50 Push Ups (Hand release)
20 Shoulder Presses
50 Lunges (maybe with the Beveragebox on shoulders)
20 Shoulder Presses
50 Burpees
20 Shoulder Presses

Post WOD

Rücken relax mobility

+++++

Woche 2

Montag 23.03 Coach Marco

Warm up:

20 Jumping Jack
10 Narrow Stand Squat
20 Jumping Jack
10 Tempo Push up (2sec down)
20 Jumping Jack
10 Airsquat

Mobility: Legs

[teil1](#) und [teil2](#)

Technik OHS

Advancedl: Practice 5min SLIPS

Frontscale/ Backscale or Handstand

Wod

Von CrossFit Central Wiesbaden

"Corona FRAN"

20min Amrap

10 Overheadsquat*
10 Table Pull ups*

After each Round 30 Double Unders

Equipment:

OHS: use Towel or Wodden Stick

Chair Pull: lay below Chair, Pull up to Chest

Scales:

Pull up: Push ups

Double Unders: 60 SU or 60 Jumping Jack

xxxxx

Wod Stimulus

Score: 10-15 Rds

Ziel: Fast Sets, Short Break

xxxxx

Cool down:

Relax Mobility Rücken, Shoulder

Dienstag, 24.3 Coach Irene

Warm up:

Sally up, Sally down+ any Weight

Skill:

Work on Pistols

Mit Holzstab, Am Türrahmen halten, Shrimpsquat, slow Narrowstands

Wod:

Von CrossFit Traunstein

For Time or Reps, on a Running Clock

TC: 12min

3 rounds of:

20 Stair Squats + Burpees (unten!)
45sec Handstand Hold Wall*
20 Sit-Ups. RX+: any weight
20 reverse Lunges

Scale: 2 reverse Wallwalks oder Objekt Push up hold

xxxxxxx

Wod Stimulus

Score: 8-11 min

Ziel: Pace hoch halten

xxxxxxx

Relax Mobility Beine

Mittwoch 25.03 Coach Rina

Warm Up 3 Rds of

10 Jumping Jacks

10 Jumping Lunges

10 V-Ups

WOD CrossFit Schopfheim TABATA Time (von uns etwas modifiziert)

- 1) OHS mit Besenstiel, PET -Flaschen
- 2) Couch/Chair Dips
- 3) Russian Twists mit Zusatzgewicht
- 4) Mountain Climbers

WOD Stimulus:

Skill/Weight: light

Score: 180-200 reps

Ziel: work fast

Cooldown Freddys Revenge

Donnerstag 26.03. Coach Rina

Warm Up 10 Windmills nach vorne, 10 nach hinten

20 sec wristrolls jede Richtung

10 backroll to squat

10 Plank extension walks

WOD HERO WOD CHAD TC: 50 Minuten

1.000 box step ups

RX+ mit Rucksack, darein mehrere Wasserflaschen füllen oder anderes Gewicht

→ man kann seitlich oder frontal auf die couch die box/couch/Stuhl steigen

→ Beginner 200 step ups

→ Intermediate 500 step ups

WOD Stimulus

weight/skill: light

score: nicht vorgegeben, je nach level

Ziel: keine langen Pausen, gute pace finden

Cooldown entfällt

Freitag 27.03 Coach Jonny

Warm Up

Roxanne

Mobility routine

WOD CrossFit Schopfheim for time TC 28 Minuten

100 HR Push-ups

100 Sit-ups

100 PET Flaschen Thruster (links und rechts jeweils eine 1,5l PET Flasche oder 2 DB)

WOD Stimulus

skill/weight: light

score: 25-28 Minuten

Ziel: kurze Pause, movements in Blöcke einteilen

Cooldown Relax Mobility gesamter Körper

Woche 3

Montag, 30.03

Warm up

Sally up Backpack M10kg W5kg

Monkey Mobility Routine

https://youtu.be/3RhZA9_Q1Yc

Wod

Von CrossFit Central Wiesbaden

Für Time or Reps TC: 25min

21-15-9-15-21

Backpack russian Swings 10/5

Backpack Thruster

Backpack Facing Burpees over Backpack

xxxxxx

WodStimulus

Score: 20-25min

Ziel: gleichmässige Pace

xxxxxx

Cool down:

3x 70 unbroken Fludder kicks

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Dienstag, 31.03

Warm up

Animal Warm up

Jeweils 10 Sec

Bearwalk/Duckwalk/crabwalk/Inchworm

Frontlunges/Jumpsquats

Mobility Routine

Skill: Practice SLIPS 5 Minutes

Front Into Backscale oder Handstand Hold

WOD

Part 1) For Time/Reps Tc:15min/ RX+ 8Rds

5 Runden

21 Air Squats

15 V-ups

9 Push up

Part 2) Rest Timecap

Max inverted Burpees

+++++

Wod Stimulus

Score: 12-15min

Ziel: schnelle Transition, kurze Breaks

+++++

Cool down:

For Quality

Emom12

(4 Runden, Dauer je nach Level selbst bestimmen)

1. 20-40 Sekunden Hollow Hold
2. 20-40 Sekunden Superman
3. 20-40 Sekunden Plank hold (gestreckte arme)

+++++

Mittwoch 01.04

Warm up

5 Minutes Burpee Hell

Minute

1→ 5

2→ 10

3→ 15

4→ 20

5→ 25

20 Windmills Front

20 Windmills back

20 Jumping Jack

20 Sec Wrist Rolls

10 Tempo Push up (3 secs down)

10 V-ups

10 Mountain Climber

10 Towel OHS

Strength: Shoulder/Griffkraft

Emom 5 → Backpack am langen Arm halten

Arm Wechsel nach 15sec / Restminute Pause

Wod

Tabatta Day

- 1) Backpack Front Squat RX+: Pistols
- 2) Handrelaise Push up
- 3) Chair/Couchdips

4) Backpack Devil Presses

Backpack 10/5 Kg

++++

Wod Stimulus

Score: 130 bis 170+Reps

Ziel: unbroken 4-7 Reps/RD

++++

Cool down:

5min Wallsit

+++++

Donnerstag 02.04.2020

Warm Up

“Room Run” 2x 1:30, alle machen jumping jacks und coach sagt eine Bewegung an wie beim Box run, dazwischen windmills und wristrolls

Skill/Weightlift

Practice Pistols, an der Wand oder am Tisch/Stuhl als zusätzliche Stütze

Wod

Amrap 18min

5 Table Pull up

10 GTOH

15 Burpees into Step on Couch

- Table Pull up oder Stuhl
- GTOH light Weight, DB/KB/Plate oder zb 2 Wasserflaschen

WOD Stimulus

skill/weight: light-medium

score: 5-6 rds

Ziel: work fast, fast transitions

Cool Down

relax mobility für gesamten Körper

+++++

Freitag 03.04.2020

Intro:

Movement Demo

Warm up

20 Jumping Squat

20 Sec Wrist Rolls

20 High Knee Jump

20 Windmills Front

20 Jumping Jack

20 Sec Bearwalk

20 Sec Crabwalk

20 Sec Knees to Ellbow (liegend)

Mobility:

[bullet proof shoulder](#)

Skill/Weightlift

5min practice handstand an wand oder die Position "Krähe" s. z. B. hier
<https://www.youtube.com/watch?v=SrYBD4yCI84>

Scale: Wallwalks/ Pike Push up on Couch

WOD

12min

20 SumostandDeadlift

30 Sec Plank Hold

20 Shoulder BackLunges

30 Sec Plank Hold

20 Double Unders

Benötigtes Equipment Teilnehmer:

-Stoppuhr am Handy selbstständig mitlaufen lassen für Planks

-Sprungseil

-Wasserkiste/DB/KB/Plate o.ä.

Coachnote:

Shoulder BackLunge: Gewicht liegt auf Schulter

SumoDL: Deadlift im breiten Stand

Scale DU: 60SU oder 60JJ

WOD Stimulus

score: 7-10 Rds

Ziel: auf Qualität arbeiten

Cool Down

-Relax Mobility Shoulder

-2min Chill out, liegen/ruhig atmen

+++++

Woche 4

Montag, 06.04

Warm up

Strict Sally Up/Down Push up *Spanunghalten

(Scale→ negativ+20sec Plank, wiederholen bis Lied vorbei)

Snatch Warm up

Stand/Shrug/High Ellbow/Umsetzen/Snatch Balance/Ohs/Duckwalk/Sots Presses

Technik:

5 min Snatch Progression

-Setup+Stand/Shrug/High Ellbow/Umsetzen on Toes

-¼, ½, Fullsquat

Coach Note:

Bis Shrug stand front zur Kamera

Ab High Ellbow, seitlich

Advanced:

5EMOM Practice Slips

15sec Frontscale hold*

15sec Backscale hold*

15sec Handstand Hold Free/Wall*

10-15sec Rest

*Alternate Legs After each Rd

*Wer Kein HS kann macht Box(Couch/Chair) Pike Hold

Wod

1.) For Time or Reps → TC: 12min

100 Burpees for Time

Every starting Minute→ 20sec Plank Hold

----Rest 3 Minutes----

2.) Amrap 7min

7 Fullsnatch*B

7 alternating OH Lunges

*Holz/Plastikstab

(Kein Gewicht, Fokus auf Technik/ Reps)

*max Snatch Position+ Ohs

xxxxxx

Wod Stimulus

Score:

1→ 10 bis 12min

2→ 6-8 Rds

xxxxxx

Cool down:

3x 30 unbroken Sit up

Relax Mobility Rücken + 2min Entspannungsatmung

xx

Dienstag, 07.04

Animal Warm up

Crabwalk/Bearwalk/Lunges/Jumpsquat x10Reps

→ je 10m Animal Walks

Monkey Mobility Routine

https://youtu.be/3RhZA9_Q1Yc

Wod

8 Rounds. TC 30min. Rx+: 10 Rds

20 Frontsquat 15/10

10 handrelaised Push up

20 alt.Backpack Lunges

10 Sit up

30 Double Unders After each Round*

15/10kg in einen Rucksack packen.

Den Rucksack an einen Besenstiel hängen, so können richtige FS gemacht werden.Lunges mit Rucksack auf dem Rücken.

*60 DU oder Jumping Jack

+++++

Wod Stimulus

Score 25-30min

Ziel: gleichmässige Pace

+++++

Cool down:

5min Wall Sit

++x+++++xxxxxxxxxxxxx+x++++x+

Mittwoch 08.04

Warm up:

2 Rounds

10 Airsquat

7 FloorRucksackPresses

10 Airsquat

7 HandsOnRucksack Push up

10 Airsquat

7 V-ups

Monkey Mobility:

[bullet proof shoulder](#)

Technik:

- Durchgehen der Bewegungen Part 1
- Probedurchgang je 3 Reps

Wod

1) Weightlift Wod

Amrap 10 Minutes→ Weight 15/10kg

2 Rucksack Deadlift

2 Rucksack Frontsquat

2 Rucksack Push Press

2 Rucksack Backsquat

Add 2 Reps each Round!

Coach note:

Frontsquat Rucksack vorne angezogen

Backsquat Rucksack hinten angezogen

→ Rest 2 Minutes←

2.) Gymnastik Wod

7min Amrap

5 Handstand to Wall/ 2sec Hold each*

5 Burpees

5 alternating Pistols*

xxxxx

Wod Stimulus

Part 1→ 250-300 Reps

Part 2→ 5-8 Rds

Ziel: sauberes arbeiten

xxxxx

Scales:

Handstand→ Wallwalk oder 10sec Pike Hold (Füße höher als Schulter zb. Stuhl oder Couch)

Pistol→ am Türrahmen, mit Stab oder Narrow Stand

Cool down:

Rücken Relax Mobility

+++++xxxxxxxxxxxxx+x

Donnerstag 09.04

Warm Up

3 rds of

10 reach throughs (unterarmstütz, ein Arm geht unter dem Körper durch und man öffnet sich zur Seite)

10 ski jumps <https://www.youtube.com/watch?v=zoeyTz5FKnw>

10 down ups

Skill/Weightlift:

Practice L- Sit, z.B. zwischen zwei Stühlen, Hand auf Stuhl auflegen, wer die Beine nicht ausstrecken kann, lässt die Beine angewinkelt

→ 3x3 WdHI für jeweils 3-5 sec halten

WOD

Chipper for time TC 18 Minuten

30 Jumping Squats

50 shoulder taps

50 couch step ups RX+ mit Zusatzgewicht wie Rucksack

50 rucksack oder KB Russian Swings

40 mountain climbers

100 Jumping Jacks

50 bulgarian split squats on couch <https://www.youtube.com/watch?v=sE5rYkINiGE>

100 sit ups

WOD Stimulus

Skill/Weight: light

Score: 15-18 Minuten

Ziel: gute pace halten, kurze Pause machen

Cool Down 3X 50 Russian Twists mit Wasserflasche, Rucksack, KB oder DB

+++++

Freitag 10.04

Warm Up

2x1,5min Jumping Jack

Coach gibt zwischendurch Übungen vor, wie

beim Boxrun

Practice 5mins

SLIPS Standwaage Front Into Back

WOD

Mobility Workout (Neudeutsch ROM WOD) 🤪

E3MOM for 15min (5rds) for Quality!!

10 Pike Push up

10 Yoga Push up

Accumulate 30 Sec Handstand Hold

!!1 Minute von 3, sollte Pause sein!!

Die Übungen sollen auf Qualität, nicht Geschwindigkeit, gemacht werden

Scales:

Handstand: Wallwalk x 3 oder 30sec 15kg Gewicht über Kopf halten

Yoga Push up, mit ablegen

WOD Stimulus

Skill: medium

Score: ohne

Ziel: technisch sauber arbeiten

Cool Down

2min ruhig liegen und entspannen bei gechillter Musik und gedämpftem Licht, der komplette Tag soll als Active recovery gesehen werden!

+++++

Woche 5

Montag, 13.04

Warm Up

Mobility Routine

EMOM 6

even→ 5 Burpees, 15 jumping jacks

odd→ 10 V-Ups, 15 mountain climbers

Skill/Weightlift:

5 Rounds

20sec Handstand hold/Wall or Free*

20sec Push up hold

20sec Rest

scale→ 10 Pike Push up

WOD

1) 7 Minuten AMRAP

5 pistols*

10 down ups

15 hand release push ups

*scale 10 narrow stand squats

*****2 Minuten break*****

2) 7 Minuten AMRAP

3 wall walks**

6 Hangpower cleans*

10 goblet squats*

* mit Wasserflasche, DB oder KB

**scale 5 Pike Push up on Couch

WOD Stimulus

Skill: medium

Score:1) +2) 4-6 rds

Ziel: work fast, wenig pausen

Cool Down: Plank 30-60-90

xxxxxxxxxxxxxxxx

Dienstag 14.04

Warm Up

3 Rds of

10 alt Side Lunges

20 sec Jumping Lunges

10 Shoulder Presses *

20sec Jumping Jack

*mit Rucksack 10/5 kg, DB oder KB

ProTip: Gurte nach oben

Mobility Routine

Skill/Weightlift:

Practice Standwaage

Emom5

20sec Frontscale into Backscale

20sec Plank Hold

Einweisung Wod mit 4Demo Reps pro Station

WOD

4 Rds "Station Wod"

(also 4min pro Rd)

45sec on/15sec Transition Time

1) max.Couch/Chair Dips

- 2) max. Couch Step Ups
- 3) max. Sit Ups
- 4) max. One Leg DL*
- 5) 1min Rest

mit Rucksack 10/5, DB oder KB

Scales:

1-> Beine Anziehen/nicht unter Ellbow

4-> ohne Gewicht, mit Holzstab oder festhalten

WOD Stimulus

Skill/Weight: light-medium

Score: 280-350 reps

Ziel: work fast and unbroken

Cool Down

3x 30 shoulder taps in push up position

+++++

Mittwoch 15.04

Warm Up

[Monkey Mobility](#) (Startet at 3:23min)

3 Rounds for max out!

20 sec Jumping Jack

20 sec Windmills Front for Quality

20sec Airsquat

20 sec Windmills back for Quality

20sec Rucksack GTOH 15/10

Rest 20 seconds

Skill/Weightlift "SLIPS Practice"

5 Rounds

20 sec Supermann Hold

20sec Hollow Rock

30sec Pause

WOD

3 Rds for Time or Reps TC: 20min

100 Overhead Squats

50 Table Pull up

25 Strict Burpee

Coach Note:

OHS → PVC oder Handtuch

TablePull up→ unter Stuhl oder Floor Chest Presses mit Rucksack 15/10kg

Strict Burpee→ Ablegen und aus dem Push up hoch drücken, ohne Verlust midline/kein

Spaghetti, Sprung

wer keine sauberen Push up kann macht reguläre Burpee als scaling

WOD Stimulus

Skill: medium

Score: 15 bis 18min

Ziel: Blöcke abarbeiten, Pausen kurz halten

Cool Down

entspannte relax mobility 4-5min

+++++

Donnerstag 16.04

Warm Up

→ Box Run 2:00

Statt Laufen Jumping Jack

Dazwischen einzelne Übungen einbauen. Mittleres Tempo!

→ 5min Mobility Routine, Fokus Schulter

→ Box Run 2:00

Statt Laufen Jumping Jack

Dazwischen einzelne Übungen einbauen. Tempo nun höher halten!

Skill/Weightlift:

Practice SLIPS Plank

3 Rounds

30sec Plank Hold

10sec Rest

30sec Push up Hold

10sec Rest

30sec Side Plank hold*

10sec Rest

*alternate Side each Round, Start with weak side

WOD

"The Sunny 20"

20min Amrap

20 alternating Couch/Chair Toe Taps

20 Backpack Shoulder to Shoulder Into Squat

20 Backpack Russian Swing 10/5 kg

20sec Backscale Hold

Coach Note:

ToeTaps: Athlet steht vor Couch/Stuhl und Tapt abwechselnd mit Zehen darauf

Shoulder2Shoulder: Wie beim Worm, Athlet hat Rucksack auf Schulter, Dip u. auf andere Schulter, gefolgt von einem Squat ist 1 Rep. Achtet drauf dass die Schultergurte nach oben zeigen!

Russian Swing, sind halt einfach Swings

Backscale: Wer Gleichgewicht nicht halten kann, mit festhalten an Tisch/Stuhl

WOD Stimulus

Skill: light

Score:10-15 Rds

Ziel: unbroken arbeiten, kurze Pause in der

Transition Phase

Cool Down

3x 70 unbroken Fludder Kicks

2min entspanntes Atmen im liegen.

+++++

Freitag 17.04

Warm Up

3 rds of

20sec low jumping jacks*

20sec bicycle crunches**

20sec high knees

Rest 20 sec after each Round

coach note

*low jumping jacks ab [0:15](#)

** [Bicycle Crunch](#)

Skill/Weightlift

Practice Handstand *

5EMOM accumulate 30sec Handstand/ Rest Minute Resting

coach note

scale: frei oder an Wand, sonst die Beine auf Couch ablegen* [0:45](#)

WOD

8 rounds for time TC 12 Minuten

5 Inch Worm*

10 GTOH **

20 Jumping Lunges***

coach note

*RX+ macht dazu einen [push up](#)

** mit DB, KB, Plate oder einer Tasche (10-15 kg)

*** RX+ mit Zusatzgewicht vor der Brust

WOD Stimulus

Skill/Weight:light

Score: 10-12 Minuten

Ziel: work fast, mit jeder Runde mehr Gas geben

Cool Down

3x 30 russian twists *

*mit Wasserflasche oder Gewicht

10 Minuten Relax Mobility

- entspannung Rücken und Shoulder
- 2 min ruhiges Atmen in Rückenlage

+++++

Woche 6

Montag, 20.04

Warm up

2 Rds

10m Bearwalk

20sec Jumping Jack

10m Crabwalk

20sec Push up

10m Lunges

20sec jumping Squat

Mobility Routine

Skill: Practice Slips

5Emom (5Rds)

20sec Plank

20sec Front into Backscale

10sec Handstandhold*

Scale: Sitzend/Beine lang, Rucksack über Kopf halten 15/10

Wod

Weightlift Day

Fort Time or Reps TC 20min

15 Rucksack Backsquat 15/10

100 Rucksack SDHP

15 Rucksack Backsquat

100 Rucksack Swings

15 Rucksack Backsquat

100 alt.Rucksack Lunges (any Style)

15 Rucksack Backsquat

xxx

Wod stimulus

Score: 17-20min

Ziel: kurze Blöcke

xxx

Cool down:

3 Rds

20 Russian Twist mit Rucksack 15/10

+++++

Dienstag, 21.04

Warm up:

20sec Jumping Jack

7 Push up Breiter Griff

20sec Jumping Squat

7 Push up normaler Griff

20sec Jumping Lunges

7 Push up enger Griff

20sec Burpees

5-7min Mobility Routine

Skill: SLIPS

5emon

35sec Plank/25sec Rest

Wod:

1) 7min Amrap

10 Push up

10 Couch Step up RX+: 15/10kg Rucksack

Rest 3min

2) Repeat Wod 1 and beat ur Score!

+++++

Wod Stimulus

Score: 1→ 5-7 Rds, 2→ beat wod 1

Ziel: Vollgas und unbroken, schauen wo im

Teil 2 noch Zeit zu holen ist

++++

Cool down:

3 Rds

10 Superman

10 hollow Rock

2min Relax liegen/Atmen

+++++

Mittwoch 22.04

Trave CrossFit WOD

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Donnerstag 23.04

Warm Up

2x1:30 room run*

EMOM 5 Minuten

20 sec Handstand**

Coach Note

*wie box run, es werden statt laufen [Crossover Jacks](#) gemacht, 01:28

** muss nicht unbroken sein, an Wand möglich, scale etwas 10/15 kg über Kopf halten

Skill/Weightlift

practice pistols for 5 minutes

WOD

6 rounds for time TC: 12 Minuten

10 Single Leg DL*

10 chair/couch dips**

20 Sit Ups

RX+ 7 rds

Coach Note

*scale ohne Zusatzgewicht, sonst mit KB, DB, Rucksack, Wasserflasche

**Füße auch erhöht, scale Füße auf dem Boden

++++

WOD Stimulus

skill/weight: light

score: 10-12 Minuten

Ziel: pace halten, kurze breaks

+++++++

Cool down

3 Minute accumulate wallsit

Freitag 24.04

Warm Up

3 rds of

10 Mountain climbers

10 V-Ups

10 half burpees*

coach note

*Arme bleiben ausgestreckt, kein Ablegen auf dem Boden

Skill/Weightlift

practice L-Sit, z.B. zwei Stühlen TC: 5 minutes

WOD TC:17 minutes

21-18-15-12-9-6-3

GTOH*

goblet squats**

coach note

*KB, DB, Plate, Rucksack 10/15 kg

**Gewicht vor der Brust halten

+++++++

WOD Stimulus

weight/skill:light-medium

score:15-17 Minuten

Ziel: reps in blöcke einteilen, pace halten

+++++++

Cool down

Freddys revenge

relax mobility gesamter Körper

Montag, 27.04

Warm up:

Monkey Mobility:

<https://www.youtube.com/watch?v=nNfwip1MuBo&t=634s>

3 Rds

20sec High Knees

20sec Front Lunges

20sec Push up hold

20sec Wrist Rolls

Skill: Practice Handstand

emom5

20sec Handstand hold*

20sec Push up hold

20 sec Rest

Scale: Pike Hold/Fuss auf Couch/Stuhl

Wod

TC: 18min

100 Double Unders*

21 Burpees

75 Double Unders

15 Burpees

50 Double Unders

9 Burpees

50 Double Unders

15 Burpees

75 DU

21 Burpees

100 Double Unders

Scales: Doppelte Zahl SU oder JJ

+++++

Wod stimulus

Score: 15-18min

Ziel: gleichmässige Pace

++++

cool down:

3 Rds 70 Fludder Kicks

5min relax Mobility Shoulders

Dienstag, 28.04

Warm up:

8 Rds

20sec Airsquat

10sec Rest

Monkey Mobility:

[Quick Routine](#)

Skill:

Practice SLIPS Plank

3 Rounds

30sec Plank Hold

10sec Rest

30sec Push up Hold

10sec Rest

30sec Side Plank hold*

10sec Rest

*alternate Side each Round, Start with weak side

WOD

20min Amrap

Buy in:

100 Couch Step up

then

20 Russian Swing*

20 Thruster*

20 laying Chest Presses*

20 Sit up

* KB oder Rucksack mit 15/10 Kg

++++++

WOD Stimulus:

Score: 10-12 Rds

Ziel: unbroken arbeiten, schnelle Transition

++++++

Cool down:

3 Rds

30 Russian Twist (Wod Objekt)

then

2min ruhiges Atmen

Mittwoch, 29.04

Elenas Trail Run

Get outside!

Donnerstag, 30.04

Mobility Routine

<https://youtu.be/4glzxDNklsk>

10 Rounds (keep heartrate high)

5 Push up

10 High Knees

20 Jumping Jack

Skill: SLIPS New Level

5 Emom

15sec Frontscale hold/Eyes closed

15sec Backscale hold Eyes closed

15sec Hollow Hold

Technik:

Erklärung Movements Wod

4 Reps zu Testen

Wod:

wer das liest is doof

For Time or Reps → Tc 18min

15 Rds of

10 Clean n Backlunge 15/10

10 Kneeling Shoulder Press

10 V-Ups

Rest Time of Timecap

2→ Max Backpack Squats any Style

Coach Note:

Clean n Backlunge:

Rucksack wird jeweils vom Boden gecleanet
und ein Backlunge gezeigt.

Kneeling Shoulder Press:

Rucksack wird im Knieender Position gepresst

Vup sollten klar sein.

xxxx÷

Wod stimulus

Score: 15-18min

Ziel: work unbroken Set, Shorts breaks

xxx÷

Cool down:

3 Rds

20 sec Side Plank left

20sec Superman hold

20sec Side Plank right

Rest 10-20 Seconds between each Rd

Then

2 Minutes Relax Breathing

Freitag Feiertag kein wod

xxxxxxxx

WOCHE 7

Montag, 04.05

Warm Up

3 rds of

10 down ups

10 high knees

10 shoulder taps*

danach 20 jeweils sec windmills front/ back/wrist rolls

coach note

*mit ausgestreckten Armen

Skill/Weightlift

Practice L-Sit

EMOM 5 → 2 sec accumulate L-Sit Hold

WOD

6 rounds for time TC: 12 Minuten

4 HSPU*

7 Table/Couch Pull Ups

10 bulgarian split squats**

Coach Note

*scale Pike Push ups

** [Demo](#) RX+ nimmt Zusatzgewicht dazu

WOD Stimulus

skill/weight: medium/light

score: 10-12 Minuten

Ziel: keine Pausen innerhalb der einzelnen Movements, fast transistons

Cool Down

3 Minutes accumulate Wall Sit mit Zusatzgewicht*

coach note

*Wasserflasche oder DB, KB, Plate

xxxxxxxxxxxxxxxx

Dienstag, 05.05

Warm up;

3 Rds

20sec Fludder Kicks

20sec Airsquats

20sec V-UPS

20sec High Knees

20sec Supermans

Mobility:

5min Mobility Routine

Skill:

Emom5

6 alt Pistols*

20sec Handstand Hold**

Scale:

*12 Narrow Squat

15sec Pike Hold

Wod

20min Amrap

20 Komplex of Airsquat/Burpee/Sit up

20 Backpack Swing 15/10

50 Double Unders*

*scale 100 Singles oder 100 Jumping Jack

xxxx

Wod stimulus

Score: 5-8 Rds

Ziel: unbroken arbeiten, kurze Breaks

xxxx

Cool down:

3 Rounds

70 unbroken Fludder Kicks

Relax Atmung für 2min

÷÷xxxxxxxxxxxxxxxx

Mittwoch, 06.05

Warm up:

Part 1)

1min jogg(Auf Stelle oder im Raum)

1min Jumping Jack

1min Vups

1min Bearwalk

1min Windmills Front n Back

Rest 1min with Wrist Rolls

Part 2) for quality

10 Pvc Front

10 Pvc Passes Back

10 superman hold (2sec)

10 Hollow Rock (2sec)

10 laying Backpack Presses (2sec/up n down)

10 Push up on Backpack * 2sec up n down

Skill:

5emon

10 Frontscale into Backscale

5 alt Pistols or 10 Narrow Squats

1.)

Chipper for Time TC: 15min

90sec Plank

50 Backpack Backlunges 15/10

50 Backpack Shoulder to Shoulder

30sec Plank

50 Push up

50 Airsquat

50 Mountain Climber

90sec Plank

2.)

Rest Timecap max Sit up

+++++

Wod stimulus

Score: 10-12min, 25 Sit up min

Ziel: relax in Plank, große Blöcke einteilen

+++++

Cool down:

5min Relax mobility

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Donnerstag 07.05.2020

Warm Up

Room Run 2x 1 Minute mit Bewegungen ansagen

danach Sally mit Push Ups

Skill/Weightlift

Practice SLIPS Backscale/Frontscale 5 Minuten *

Coach Note

*Position probieren 5-10 sec stabil mit geschlossenen Augen zu halten

WOD

AMRAP 12 Minuten

5 couch dips

15 GTOH mit Rucksack, KB, DB, plate*

20 shoulder taps mit ausgestreckten Armen

Coach Note

*Falls Rucksack, sollten es an die 10-15 kg sein

WOD Stimulus

skill/weightlift: light

score: 10 rds

Ziel: work fast, no breaks

Cool Down

Freddys Revenge

+++++

Freitag 08.05

Warm Up

3 rds of

10 inch worms ohne push up

10 [reach throughs](#)

10 tuck jumps

Skill/Weightlift

Practice Handstand, z. B. wan Wand TC: 5 Minuten

WOD

21-18-15-12-9-6-3 TC: 13 Minuten

Thruster*

Single Leg DL**

→ alle 2 Minuten 10 down ups

Coach Note

*mit Wasserflaschen ode DB oder KB

**Zusatzgewicht wie DB, KB oder ähnliches

WOD Stimulus

skill/weight: light-medium

score:10-13 Minuten

Ziel: work fast, movements in Blöcke einteilen

Cool Down

3 x 20 russian twists

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Woche 8

Montag, 11.5

Warm up:

Monkey Hip Mobility

https://youtu.be/A5seFfGG_W8

For Quality:

3 Rounds

5 handrealised Push up

5 Tempo Squats *

5 handrelaised Push up

5 Side Lunge each leg

Coach Note:

*Tempo Squats 3 seconds down, hold 2 sec in Buttom, regular stand up→ repeat

Skill:

Slips Practice

Emom10

10 sec Handstand Hold*

20sec Front into Backscale/Augen geschlossen

Scale:

Pike hold auf Couch

Augen geöffnet bei den Scales

Wod

On a running Clock, 20min Amrap

Buy in:

100 Double Unders

then

10 PVC OHS

2 Burpee Couch Step up

→ add 2 Reps after each Round←

Perform→ 30sec Planc Hold all 5min

scale: DU → 200 SU or JJ

xxxx

Wod stimulus

Score: 150-220 Reps (Planc/DU zählen nicht mit)

ziel: schnelle Pace aber gleichmäßig

xxxx

Cool down:

5min Relax Mobility Beine

2min Relax Breathing

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Dienstag 12.05

Warm up:

3 Rds

5 Push up

5 Backpack Shoulder Presses

5 Backpack Squats

5 Burpees

5 V-Ups

20 Jumping Jack

Mobility:

Mobility Routine Shoulder und Handgelenke

Skill:

Practice Pistols

5EMOM

20 sec Single Leg Couch Stand up/Narrow Stand/ oder Pistols

20sec Handstand Hold (Pike Hold Couch)

WOD:

1.)

10 Rounds TC:12min

7 Backpack Devil Presses 15/10

10 alternating Pistols (scale Narrow Squats)

20 Sit up

Rest 2 Minutes

2.)

2min max → one Arm Backpack Snatch

+++

WOD Stimulus

score: 9-12min / Part 2→ 25pro Minute

Ziel: unbroken arbeiten, kurze Transition

+++

Cool down:

Tabatta Plank

5min relax Mobility Rücken

+++++

Mittwoch 13.05

Wod

35 min Amrap

20 Objekt Swing 15/210

20 PVC Overheadsquat

20 Table Pull up

all 10 Minutes 20 V-UPS

