

Crossfit – The Girls:



1.) 5 Pull Ups



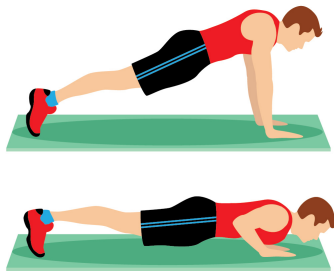
Cindy:

Chelsea:
EMOM (=every minute on the minute) für 20 / 30min
Jede Minute beginnt eine neue Serie von festgelegten Übungen. Bei Chelsea werden nach einander 5 Pull Ups, 10 Push Ups und 15 Squats absolviert. Die restlichen Sekunden bis 1 Minute vorbei ist, sind Pause. Diese Pause ist somit unterschiedlich lang.

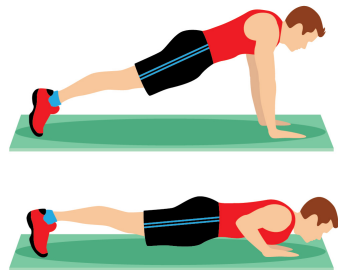
1.) 5 Pull Ups



2.) 10 Push Ups



2.) 10 Push Ups



Chelsea:

C
R
O
S
S
F
I
T

Cindy:
AMRAP (= as many rounds/repetitions as possible) in 20 Minuten
→ so viele Runden/Wiederholungen wie möglich innerhalb von 20min

3.) 15 Squats



3.) 15 Squats

