

# TRAININGSPLAN CROSSFIT



## AMRAP

AS MANY ROUNDS AS POSSIBLE



## EMOM

EVERY MINUTE ON THE MINUTE



## You go, I go

ABWECHSELND WERDEN SO VIELE WIEDERHOLUNGEN WIE MÖGLICH TRAINIERT.

BORG-Skala					
6	Überhaupt keine Anstrengung				
7	extrem leicht				
9	Sehr leicht				
11	Leicht				
13	Etwas anstrengender				
15	Anstrengend				
17	Sehr anstrengend				
19	Extrem anstrengend				
20	Größtmögliche Anstrengung				

NAME:



### AMRAP

Trainiere 20 Minuten lang.  
Schaffe so viele Runden wie möglich.

Station (Anzahl Wdh. pro Runde)	Runden (Mache für jede volle Runde einen Strich)
Squat (10)	
Push Up (5)	
Jumping Jack (50)	
Burpees (8)	
Rope Jumps (50)	
Mountainclimber (20)	

### You go I go (2 Durchgänge)

Trainiere mit einem Partner. Schaffe so viele Wiederholungen wie möglich. Das geht auch, indem ihr euch per Skype verabredet!

Station (Variation)	Wdh. DG 1	Wdh. DG 2
Squat (1A / 1B)		
Push Up (2A / 2B)		
Jumping Jack (3A / 3B)		
Burpees (4A / 4B)		
Rope Jumps (5A / 5B)		
Mountainclimber (6A / 6B)		

# TRAININGSPLAN CROSSFIT



## AMRAP

AS MANY ROUNDS AS POSSIBLE



## EMOM

EVERY MINUTE ON THE MINUTE



## You go, I go

ABWECHSELND WERDEN SO VIELE WIEDERHOLUNGEN WIE MÖGLICH TRAINIERT.

BORG-Skala				
6	Überhaupt keine Anstrengung			
7	extrem leicht			
9	Sehr leicht			
11	Leicht			
13	Etwas anstrengender			
15	Anstrengend			
17	Sehr anstrengend			
19	Extrem anstrengend			
20	Größtmögliche Anstrengung			

NAME:



EMOM 1	
Fange mit einer Übung immer auf die volle Minute an. Wie viele Wiederholungen schaffst du, bis die neue Übung beginnt (für Köhner)!	
Station (Anzahl Wdh. pro Runde)	Anzahl
Squat	
Push Up	
Jumping Jack	
Burpees	
Rope Jumps	
Mountainclimber	

Freies Training	
Überlege dir eine eigene Abfolge und Wiederholung mit Pausen. Wie gestaltest du dein Training?	
Station (Variation)	
Squat	
Push Up	
Jumping Jack	
Burpees	
Rope Jumps	
Mountainclimber	