

	Zeit	Bemerkungen
kurze Erwärmung - Ulf		
Crossfit-Workout - Ulf		
Crossfit	20min 3 Runden jede Übung 1 min	ÜBUNG 1 Kniebeuge ÜBUNG 2 Sit-ups ÜBUNG 3 Burpees ÜBUNG 4 Ausfallschritt ÜBUNG 5 Liegestütze
Dehnung	10 min	
HA		
- Challenge wer Lust hat		