

CIRCUIT01

START

TOTAL BODY

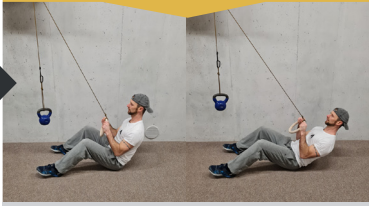
RS 51



SQUAT HOLD & ANTI-ROTATION PRESS
HOCKE MIT ANTIROTATIONS-PRESSE

CORE

RS 56



SEATED BACK EXTENSION
RÜCKENSTRECKER SITZEND

CORE

RS 61



STATIC LUNGE WOOD CHOP
CHOP IM AUSFALLSCHRITT

UPPER BODY

RS 66



SINGLE ARM ROW
RUDERN EINARMIG

UPPER BODY

RS 71



SINGLE ARM CHEST FLY
FLY EINARMIG

END

15 REPS / EXERCISE
3 ROUNDS

CIRCUIT02

START

RS 52



REVERSE LUNGE & ROW
AUSFALLSCHRITT RÜCKWÄRTS MIT RUDERN

RS 57



KNEELING CRUNCH
CRUNCH KNEIEND

RS 62



HORIZONTAL WOOD CHOP
HORIZONTALER CHOP IM STAND

RS 67



SINGLE ARM CHEST PRESS
BRUSTPRESSE EINARMIG

RS 72



SINGLE ARM REVERSE FLY
UMGEKEHRTER FLY EINARMIG

END

20 SEC - REST 10 SEC
3 ROUNDS

CIRCUIT03

START

RS 53



INVERTED HAMSTRING
DYNAMISCHE STANDWAAGE

RS 58



SEATED ROTATION
RUMPFROTATION IM SITZEN

RS 63



STANDING CRUNCH
CRUNCH IM STEHEN

RS 68



SINGLE ARM BIZEP CURL
ARMBEUGEN EINARMIG

RS 73



TRICEP EXTENSION
TRIZEPSPRESSE BEIDARMIG

END

30 SEC - REST 15 SEC
3 ROUNDS

CIRCUIT04

START

RS 54



LUNGE WITH WOOD CHOP
CHOP MIT AUSFALLSCHRITT

RS 59



LYING CRUNCH
CRUNCH IM LIEGEN

RS 64



ANTI-ROTATION PRESS
ANTIROTATIONS-PRESSE

RS 69



SINGLE ARM TRICEP EXTENSION
TRIZEPSPRESSE EINARMIG

RS 74



LAT PUSHDOWN
ÜBERZUG STEHEND

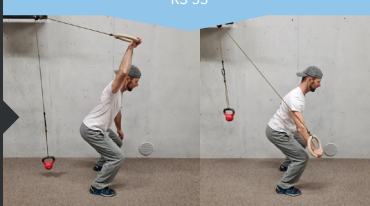
END

40 SEC - REST 20 SEC
3 ROUNDS

CIRCUIT05

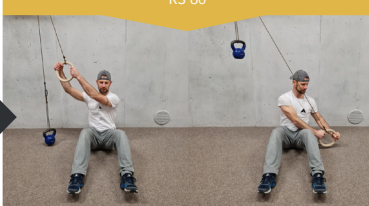
START

RS 55



SINGLE ARM PULL-OVER & SQUAT HOLD
ÜBERZUG EINARMIG IN DER HOCKE

RS 60



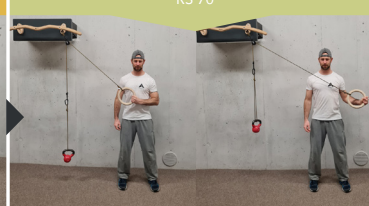
SEATED WOOD CHOP
CHOP IM SITZEN

RS 65



SINGLE ARM ROTATION
ROTATION EINARMIG

RS 70



EXTERNAL ROTATION
AUSSENROTATION

RS 75



SEATED ROW
RUDERN IM SITZEN

END

60 SEC - REST 30 SEC
3 ROUNDS