

CHRIS OPEN WOCHE 1

Beginner
15 Min AMRAP
12 Crunches
6 snatch
3 Bear Crawls
1 min break
3 Reifen FLIPS

Advanced
15 Min AMRAP
12 Sit up
6 snatch
3 elevated wall walks
1 min break
6 Reifen FLIPS

Advanced +
15 Min AMRAP
12 Sit up
6 snatch
3 wall walks
1 min break
12 Reifen FLIPS



- **Crunch***
- Rückenlage
- Füße sind angestellt
- Daumen an den Wangenknochen
Fingerspitzen an den Kopf
- Schultergürtel verlässt den Boden



- **Snatch mit Kurzhantel**
- Geicht auf höhe der Fußspitze
- Mit geradem Rücken explosiv hochheben
- Gewicht vor dem Körper hochziehen
- Arm gestreckt über dem Kopf



- **Wall Walks***
- Bauchlage
- Fußsohle an der Wand
- Liegestütz Position
- Großer Schritt nach Oben an die Wand
- Füßen und Händen nachziehen





- **Bear Crawls**
- Aufrechter Stand ist Ausgangsposition
- Hände auf den Boden
- Möglichst mit gestreckten Beinen
- Po Hoch
- Linker Arm und Fuß nach Vorne
- Rechter Arm und Fuß nach vorne



- **Elevated Wall Walks**
- Liegestütz Position
- Zehenspitzen auf eine Erhöhung
- Mit den Händen so nah wie möglich an die Erhöhung ran
- Zurück in Ausgangsposition



- **Sit-Up**
- Rückenlage
- Fußsohlen zeigen zueinander
- Arme gestreckt hinter dem Kopf
- Maximale Bewegung: Finger zu den Zehenspitzen

