

CHRIS OPEN WOCHE 2

Beginner

0,8 km laufen
20x Rudern mit
50% Bodyweight
Alternative Ruderzüge TRX
0,8 km laufen

Advanced

1,2 km laufen
40x Rudern mit
50% Bodyweight
Alternative Ruderzüge TRX
1,2 km laufen

Advanced+

1,6 km laufen
60x Rudern mit
50% Bodyweight
Alternative Ruderzüge TRX
1,6 km laufen



- **Laufen**
- Runden um den Tartan Platz
- Beliebiger Laufstil
- So schnell wie möglich



- **Langhantel Rudern**
- Aufrechter Hüftbreiter Stand
- Knie leicht gebeugt
- Gerader Rücken
- Oberkörper Vorlehnen
- Stange Körpfernah nach Oben ziehen und wieder senken

