

CHRIS OPEN WOCHE 3

Beginner

21-15-9

Burpee

Box Jump Over

Deadlift bis ca. 25%

Bodyweight

Advanced

21-15-9

Burpee

Box Jump Over

Deadlift bis ca 50%

Bodyweight

Advanced+

21-15-9

Burpee

Box Jump Over

Deadlift bis ca 75%

Bodyweight

- **Burpee**
- Liegestütz + Hock-Strecksprung



- **Box Jump Over**
- Mit beiden Füßen auf die Box springen
- Drehung auf der Box
- Rückwärts runtersteigen



- **Deadlift/ Kreuzheben**
- Füße unter die Langhantel
- Po tief gerader Rücken
- Gewicht auf dem ganzen Fuß
- Oberkörper mit Langhantel aufrichten
- Gesäßmuskulatur anspannen
- Stolze aufrechte Körperhaltung

