

Fit Games WoD 1

Beginner

10 min AMRAP

10 Schulterdrücken

10 KB Swings

10 Box Step up

Advance

10 min AMRAP

10 Schulterdrücken/Push Press

10 KB Swings

10 Box Jumps

Advance+

10 min AMRAP

10 PushPress

10 KB Swings

10 Box Jumps



Schulterdrücken/Push Press

Schulterbreiter Stand,
Ellbogen unter Handgelenk,
leicht in die Knie gehen,
Beine und Arme nach oben
strecken,
Gesäß und Bauch anspannen



Kettlebell Swing

Schulterbreiter Stand, gerader
Rücken, KB mit beiden Händen im
Obergriff, Knie und Hüfte sind leicht
vorgebeugt, Hüfte explosiv strecken,
KB mit gestrecktem Arm bis auf
Augenhöhe nach vorne schwingen,
Bauch und Gesäß in aufrechter
Position anspannen



Box Step up/Jump

Mit beiden Füßen auf die Box springen/
einzeln aufsteigen,
komplette Streckung auf der Box,
Gesäß anspannen, Oberkörper aufrecht,
Rückwärts runtersteigen

