

# Fit Games WoD3

## **Beginner**

40/30 cal Row  
50 Thruster  
30 Crunches

## **Advance**

50/40 cal Row  
50 Thruster  
30 Sit up

## **Advance +**

60/50 cal Row  
50 Thruster  
30 Sit up



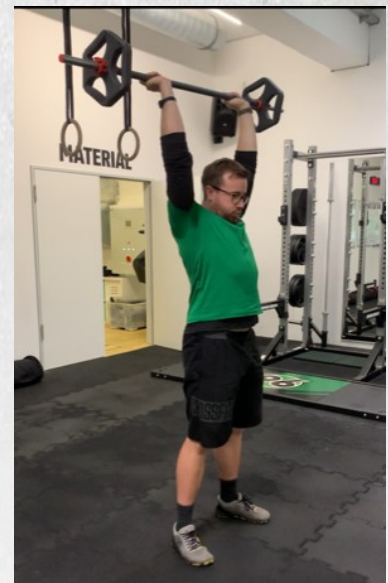
## **Rudern**

Auf eine aufrechte Position achten,  
Rücken gerade,  
Beine fest andrücken, Griff zum  
Brustbein ziehen,  
Brust raus drücken, Beine wieder  
beugen



## **Thruster**

Schulterbreiter Stand,  
LH auf den vorderen Schultern halten,  
Ellenbogen vor Körper, Bauch und  
Gesäß angespannt,  
Kniebeuge ausführen,  
Oberkörper möglichst gerade halten,  
anschließend explosiv aus der Hocke  
nach oben,  
LH über den Kopf drücken, Arme  
strecken





## Crunch

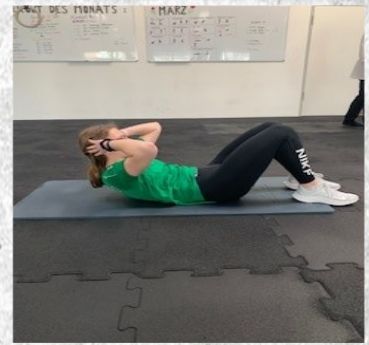
Rückenlage

Füße sind angestellt

Daumen an den Wangenknochen

Fingerspitzen an den Kopf

Schultergürtel verlässt den Boden



## Sit up

Rückenlage,

Fußsohlen zeigen zueinander,

Arme gestreckt hinter dem Kopf,

Maximale Bewegung: Finger zu

den Zehenspitzen

