

Fit Games WoD4

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Deadlift

Burpee

Time Cap: 10 min

Beginner

Deadlift <50% Bodyweight

Step over Burpee

Advance

Deadlift >50% Bodyweight

Barface Burpee

Advance+

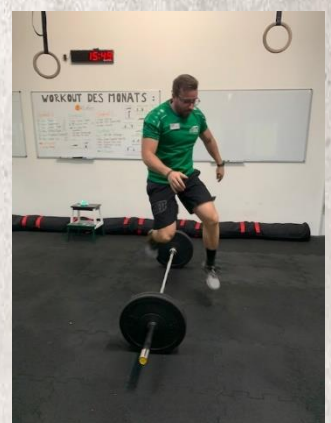
Deadlift >75% Bodyweight

Barface Burpee



Deadlift/ Kreuzheben

Füße unter die Langhantel,
Po tief, gerader Rücken,
Gewicht auf dem ganzen Fuß,
Oberkörper mit Langhantel aufrichten,
Gesäßmuskulatur anspannen,
stolze aufrechte Körperhaltung



Burpee

Liegestütz + Hock-Strecksprung

Step Over = über die Langhantel steigen

Barface = Sprung über die Langhantel Burpee mit dem Gesicht zur Langhantel