



EINZEL – Workout of the Day 1 von 3

Kategorie „Basic“ (m/w)



Timecap 15 min
AFAP (for time)

100 Jumping Jacks
18 Push-Ups (*hand-release*)
18 Body Rows (*angewinkelt*)
18 Wallballs (*5kg/3kg low*)
18 Sit-Ups

100 Jumping Jacks
12 Push-Ups (*Hände erhöht*)
12 Body Rows (*angewinkelt*)
12 Wallballs (*5kg/3kg low*)
12 Sit-Ups

100 Jumping Jacks
6 Push-Ups (*hand-release*)
6 Body Rows (*angewinkelt*)
6 Wallballs (*5kg/3kg low*)
6 Sit-Ups



Mit freundlicher Unterstützung
der Techniker Krankenkasse



EINZEL – Workout of the Day 2 von 3

Kategorie „Basic“ (m/w)



Time: 14 min

AMRAP (for repetition)

A) Pull & Core (4min)

6x Deadlifts (20kg/10kg)

6x Hanging Knees to Elbow

6x Sandbag Floor Pulls (10kg/5kg)

→ 1min. Break

B) Push & Legs (4min)

6x Thrusters (20kg/10kg)

6x Step Ups Turn (45cm)

6x Sandbag Lunges (10kg/5kg)

→ 1min. Break

C) Burn & Grip (4min)

6x Snatch (8kg/6kg)

6x Burpee Broad Jumps

30m Farmer's Carry (2x 12kg/2x 10kg)



Mit freundlicher Unterstützung
der Techniker Krankenkasse



EINZEL – Workout of the Day 3 von 3 Kategorie „Basic“ (m/w)



Time: 12 min

AMRAP (for repetition)

Block A – 10min EMOM

1. Goblet Squats (16kg/12kg)
2. 30sec. Tank Push (L 2/L 1) (10m = 1 Wdh.)
3. Handwalks (bis Schulterhöhe)
4. 30sec. Tank Pull (L 2/L 1) (10m = 1 Wdh.)
5. Tire Flips
6. 30sec. Tank Push (L 2/L 1) (10m = 1 Wdh.)
7. Russian Twist (4kg/3kg)
8. 30sec. Tank Pull (L 2/L 1) (10m = 1 Wdh.)
9. Overhead Press (4kg/3kg)
10. 30sec. Tank Push (L 2/L 1) (10m = 1 Wdh.)

1min Pause

Block B – 1min max. Wiederholung
Kettlebell Swing (16kg/10kg, Brusthöhe)



Mit freundlicher Unterstützung
der Techniker Krankenkasse



EINZEL – Workout of the Day 1 von 3

Kategorie „Performance“ (m/w)



Timecap 15 min
AFAP (for time)

100 Rope Skippings
21 Push-Ups (*Hände erhöht*)
21 Body Rows (*gestreckt*)
21 Wallballs (*5kg/7kg high*)
21 Jack-Knives

100 Rope Skippings
15 Push-Ups (*Hände erhöht*)
15 Body Rows (*gestreckt*)
15 Wallballs (*5kg/7kg high*)
15 Jack-Knives

100 Rope Skippings
9 Push-Ups (*Hände erhöht*)
9 Body Rows (*gestreckt*)
9 Wallballs (*5kg/7kg high*)
9 Jack-Knives



Mit freundlicher Unterstützung
der Techniker Krankenkasse



EINZEL – Workout of the Day 2 von 3

Kategorie „Performance“ (m/w)



Time: 14 min

AMRAP (for repetition)

A) Pull & Core (4min)

8x Deadlifts (30kg/20kg)

8x Hanging Toes to Bar

8x Sandbag Floor Pulls (15kg/10kg)

→ 1min. Break

B) Push & Legs (4min)

8x Thrusters (30kg/20kg)

8x Box Jumps (45cm)

8x Sandbag Lunges (15kg/10kg)

→ 1min. Break

C) Burn & Grip (4min)

8x Snatch (12kg/8kg)

8x Burpee Broad Jumps

30m Farmer's Carry (2x 16kg/2x 12kg)



Mit freundlicher Unterstützung
der Techniker Krankenkasse



EINZEL – Workout of the Day 3 von 3 Kategorie „Performance“ (m/w)



Time: 12 min

AMRAP (for repetition)

Block A – 10min EMOM

1. Goblet Squats (20kg/16kg)
2. 30sec. Tank Push (L 3/L 2) (10m = 1 Wdh.)
3. Handwalks (bis über Kopfhöhe)
4. 30sec. Tank Pull (L 3/L 2) (10m = 1 Wdh.)
5. Tire Flips
6. 30sec. Tank Push (L 3/L 2) (10m = 1 Wdh.)
7. Russian Twist (5kg/4kg)
8. 30sec. Tank Pull (L 3/L 2) (10m = 1 Wdh.)
9. Pull-Ups
10. 30sec. Tank Push (L 2/L 1) (10m = 1 Wdh.)

1min Pause

Block B – 1min max. Wiederholung
Kettlebell Swing (20kg/12kg, Brusthöhe)



Mit freundlicher Unterstützung
der Techniker Krankenkasse