



TEAM – Workout of the Day 1 von 3

Kategorie „Basic“ (m/mixed/w)

Timecap 10 min
AFAP (for time)

A) You Run – I Work

Partner A: 400m Lauf

Partner B: 70m Overhead Throws (5kg/3kg)

10x Burpees (*hand-release*)

Max. Plank Hold (bis beide fertig sind)

→ B Run und A Work

B) Team-Finish (synchron)

30x Sit-Ups (*abklatschen*)

30x Synchron Squats (*abklatschen*)

30x High Plank – Team High Five (*abklatschen*)

30m Tank Push (L 3 / 2 / 1)

→ Break: 1min

C) 2min for Reps:

Max. Body Rows (*Beine angewinkelt*)



Mit freundlicher Unterstützung
der Techniker Krankenkasse



TEAM – Workout of the Day 2 von 3

Kategorie „Basic“ (m/mixed/w)



Timecap 20 min

AFAP (for time) – “Hyrox Battle”

400 m Farmer’s Carry (2x 16kg/12kg/10kg)
(together)

60 x KB-Swings (16kg/10kg)
(1 in Front Hold 5kg/3kg MB)

30 x Burpee Broad Jumps
(1 in Rest)

60 x Walking Lunges
(1 in Arch Hold)

30 x Hand-Release Push-Ups
(1 in Rest)

60 x WallBalls Low (5kg/3kg)
(1 hanging)





TEAM – Workout of the Day 3 von 3

Kategorie „Basic“ (m/mixed/w)



Timecap 15 min

AMRAP (for repetition)

40 m Tank Push & Pull mit Partner (L 3 / 2 / 1)

15 x Butterfly (4kg/2kg)
(1 in Jumping Jack)

15 x Tire Steps
(1 in Bridge Hold)

15 x Deadlifts (20kg/10kg)
(1 in Hollow Hold)

15 x Snatch (8kg/6kg)
(1 in Overhead Hold (8kg/6kg))

40 x MB Side Throws (5kg/4kg/3kg)
(together)



Mit freundlicher Unterstützung
der Techniker Krankenkasse



TEAM – Workout of the Day 1 von 3

Kategorie „Performance“ (m/mixed/w)



Timecap 10 min
AFAP (for time)

A) You Run – We Work

Partner A: 400m Lauf

Partner B: 10x Tire Flips

+ zurück zum Start rollen

10x Loaded Burpees (15kg/10kg SB)

Max. Plank Hold (bis beide fertig sind)

→ B Run und A Work

B) Team-Finish

30x Loaded Sit-Ups (7kg/5kg/3kg)

30x Squat Thrusters (7kg/5kg/3kg)

30x High Plank / Low Plank (abklatschen)

30m Tank Push (L 3 / 2 / 1)

→ Break: 1min

C) 2min for Reps:

Max. Pull-Ups Strict



Mit freundlicher Unterstützung
der Techniker Krankenkasse



TEAM – Workout of the Day 2 von 3

Kategorie „Performance“ (m/mixed/w)



Timecap 20 min

AFAP (for time) – “Hyrox Battle”

400 m Farmer’s Carry (2x 20kg/**16kg**/**12kg**)
(together)

70 x KB-Swings (20kg/**12kg**)
(1 in Front Hold 7kg/**4kg** MB)

40 x Burpee Broad Jumps
(1 in Rest)

70 x Walking Lunges (16kg/**12kg**)
(1 in Arch Hold)

40 x Hand-Release Push-Ups
(1 in Rest)

70 x WallBalls Low (7kg/**4kg**)
(1 hanging)



Mit freundlicher Unterstützung
der Techniker Krankenkasse



TEAM – Workout of the Day 3 von 3

Kategorie „Performance“ (m/mixed/w)



Timecap 15 min

AMRAP (for repetition)

40 m Tank Push & Pull mit Partner (L 3 / 2 / 1)

15 x Butterfly (5kg/3kg)
(1 in Jumping Jack)

15 x Stair Jumps (35cm)
(1 in Bridge Hold)

15 x Deadlifts (30kg/20kg)
(1 in Hollow Hold)

15 x Snatch (12kg/8kg)
(1 in Overhead Hold (12kg/8kg))

40 x MB Side Throws (7kg/5kg/4kg)
(together)



Mit freundlicher Unterstützung
der Techniker Krankenkasse