

# KLIMMZÜGE

## EINFACH LERNEN

### 3 RUNDEN



#### WARM-UP:

Bereite deine Muskeln mit einer kleinen Dehnheit auf die bevorstehende Belastung vor.

1



#### SUPPORTED PULLUPS - AMRAP

1 MINUTE PAUSE

2



#### KNEELING PULL DOWNS - AMRAP

1 MINUTE PAUSE

3



#### HANGING KNEE LIFTS - AMRAP

1 MINUTE PAUSE

4



#### RING ROWS - AMRAP

1 MINUTE PAUSE

5



#### BAR ROW - AMRAP

1 MINUTE PAUSE

6



#### SLOW MOTION MOUNTAIN CLIMBERS - AMRAP

1 MINUTE PAUSE



#### COOL DOWN:

Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.

\*AMRAP = AS MANY REPETITION AS POSSIBLE