

RING SLING - ADVANCED

CIRCUIT01

START

TOTAL BODY

RS 26



LUNGE WITH ROTATION
AUSFALLSCHRITT MIT SEITDREHUNG

LOWER BODY

RS 31



DEEP SQUAT WITH ROW
TIEFE KNEIPEUGE MIT RUDERN

CORE

RS 36



BRIDGE WITH LEG LIFT
BRÜCKE MIT BEINHEBEN ABWECHSELND

UPPER BODY

RS 41



SINGLE ARM PUSH UP
LIEGESTÜTZ EINARMIG

CONDITIONING

RS 46



SQUAT HOLD FAST ROW
SCHNELLES RUDERN IN DER HOCKE

END

15 REPS / EXERCISE
3 ROUNDS

CIRCUIT02

START

RS 27



SINGLE ARM SUPERMAN
EINARMIGER SUPERMAN

RS 32



INVERTED HAMSTRING
DYNAMISCHE STANDWAAGE

RS 37



HIGH PLANK WITH LEG LIFT
FRONTSTÜTZ MIT BEINHEBEN

RS 42



SINGLE ARM ROW
RUDERN EINARMIG

RS 47



SPLIT SQUAT JUMPS WITH BOXING
SPRUNG IM AUSFALLSCHRITT MIT BOXEN

END

20 SEC - REST 10 SEC
3 ROUNDS

CIRCUIT03

START

RS 28



SQUAT HOLD & ROTATION
HOCKE MIT SEITDREHUNG

RS 33



ONE LEG HAMSTRING CURL
EINBEINIGER HAMSTRING CURL

RS 38



REVERSE CRUNCH WITH LEG LIFT
VERKEHRTE BAUCHPRESSE MIT BEINHEBEN

RS 43



SINGLE ARM BIZEP CURL
ARMBEUGER EINARMIG

RS 48



LUNGE SIDE TO SIDE JUMP
SEITSPRUNG IM AUSFALLSCHRITT MIT ARMZUG

END

30 SEC - REST 15 SEC
3 ROUNDS

CIRCUIT04

START

RS 29



ATOMIC TORSION
ZUG DIAGONAL

RS 34



ONE LEG SQUAT
EINBEINIGE KNEIPEUGE

RS 39



BRIDGE WITH STRAIGHT LEG RAISE
VERKEHRTES BRETT MIT BEINHEBEN

RS 44



SINGLE ARM TRICEP EXTENSION
TRIZEPSPRESSE EINARMIG

RS 49



FAST MOUNTAIN CLIMBER
BERGSTEIGER SCHNELL

END

40 SEC - REST 20 SEC
3 ROUNDS

CIRCUIT05

START

RS 30



ATOMIC PUSH UP
ATOMIC PUSH UP

RS 35



HAMSTRING BICYCLE
RADFAHREN

RS 40



QUADRUPED WITH ARM LIFT
VIERFÜSSLER MIT ARMHEBEN

RS 45



SINGLE ARM REVERSE FLY
UMGEKEHRTER FLY EINARMIG

RS 50



FRONT JUMPING JACK
HAMPELMANN VORWÄRTS

END

60 SEC - REST 30 SEC
3 ROUNDS