



FITALPS

RING SLING - BASIC

www.fitalps.net

CIRCUIT01

START

TOTAL BODY

RS 01

LUNGE & FLY
AUSFALLSCHRITT & FLY

LOWER BODY

RS 06

SQUAT
KNIEBEUGE

CORE

RS 11

HIP PRESS
BECKENHEBEN

UPPER BODY

RS 16

PUSH UP
LIEGESTÜTZ

CONDITIONING

RS 21

SPRINTER START
SPRINTER START

END

15 REPS / EXERCISE
3 ROUNDS

CIRCUIT02

START

RS 02

SUPERMAN
SUPERMAN

RS 07

CALF RAISES
WADENHEBEN STEHEND

RS 12

SUSPENDED CRUNCH
SCHWEBENDE BAUCHPRESSE

RS 17

ROW
RUDERN

RS 22

SQUAT JUMP
KNIEBEUGE MIT SPRUNG

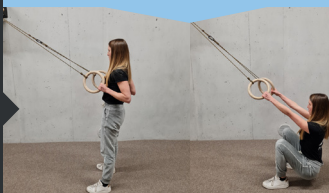
END

20 SEC - REST 10 SEC
3 ROUNDS

CIRCUIT03

START

RS 03

SQUAT & ROW
KNIEBEUGE & RUDERN

RS 08

HAMSTRING CURL
HAMSTRING CURL

RS 13

REVERSE CRUNCH
VERKEHRTE BAUCHPRESSE

RS 18

BICEP CURL
ARMBEUGEN

RS 23

LUNGE SIDE TO SIDE JUMP
SEITSPRUNG IM AUSFALLSCHRITT

END

30 SEC - REST 15 SEC
3 ROUNDS

CIRCUIT04

START

RS 04

ATOMIC TORSION
HOCHZIEHEN DIAGONAL

RS 09

ONE LEG SQUAT
EINBEINIGER KNIEBEUGE

RS 14

BODY SAW
KÖRPERSÄGE

RS 19

TRICEP EXTENSION
TRIZEPSPRESSE

RS 24

FAST MOUNTAIN CLIMBER
BERGSTEIGER SCHNELL

END

40 SEC - REST 20 SEC
3 ROUNDS

CIRCUIT05

START

RS 05

ATOMIC PUSH UP
ATOMIC PUSH UP

RS 10

ONE LEG HAMSTRING CURL
EINBEINIGER HAMSTRING CURL

RS 15

SIDE PLANK
SEITBRETT

RS 20

REVERSE FLY
UMGEKEHRTER FLY

RS 25

ONE LEGGED JUMP
EINBEINIGER SPRUNG

END

60 SEC - REST 30 SEC
3 ROUNDS