

10 Burpees + 30 dicke Matte

30 mal in dicker Matte springen

Everest 8848m  
Wer schaffst es auf den höchsten Berg der Welt?

10 Runden laufen + 10 Kniebeugen + 10 mal Sprossenw.

5 Liegestütz

15 Kniebeugen

5 Runden

2 Runden laufen

10 Strecksprünge + 1min Seilspringen

30 mal Sprossenwand

10 Strecksprünge

20 mal Sprossenwand

**5** Liegestütz

3 Runden locker laufen

7 Klimmzüge

25 Kniebeugen + 15 Burpees

10 Burpees + 10 Kniebeugen

**15** Kniebeugen

3 schnelle Runden

20 Kniebeugen + 10 Burpees

15 Burpees

**3** Klimmzüge

**20** Hampelmänner

1 Runde Krabbe + 20 Kniebeugen

2 Runden Spinne

20 Kniebeugen

50 Liegestütz

20 Kniebeugeben

20 Sitzups

15 Sitzups

20 Hampelmänner

5 Strecksprünge

10 Liegestütz

5 Liegestütz