

# EMOM-BURPEE-CHALLENGE

18 x HAMPELMÄNNER

12 x AUSFALLSCHRITTE (6 links + 6 rechts im Wechsel)

6 x LIEGESTÜTZEN (mit Hände vom Boden abheben)

+ 1 BURPEE (jede volle Minute = EMOM Every minute on the minute)

1. TAG RUNDE/N: Beginner = 1 Geübt = 2 Profi = 3	2. TAG RUNDE/N: Beginner = 1 Geübt = 2 Profi = 3	3. TAG RUNDE/N: Beginner = 1 Geübt = 2 Profi = 3	4. TAG RUNDE/N: Beginner = 1 Geübt = 2 Profi = 3	5. TAG RUNDE/N: Beginner = 1 Geübt = 2 Profi = 3	6. TAG RUNDE/N: Beginner = 1 Geübt = 2 Profi = 3	7. TAG RUHETAG 
8. TAG RUNDEN: Beginner = 2 Geübt = 4 Profi = 6	9. TAG RUNDEN: Beginner = 2 Geübt = 4 Profi = 6	10. TAG RUNDEN: Beginner = 2 Geübt = 4 Profi = 6	11. TAG RUNDEN: Beginner = 2 Geübt = 4 Profi = 6	12. TAG RUNDEN: Beginner = 2 Geübt = 4 Profi = 6	13. TAG RUNDEN: Beginner = 2 Geübt = 4 Profi = 6	14. TAG RUHETAG 
15. TAG RUNDEN: Beginner = 3 Geübt = 6 Profi = 9	16. TAG RUNDEN: Beginner = 3 Geübt = 6 Profi = 9	17. TAG RUNDEN: Beginner = 3 Geübt = 6 Profi = 9	18. TAG RUNDEN: Beginner = 3 Geübt = 6 Profi = 9	19. TAG RUNDEN: Beginner = 3 Geübt = 6 Profi = 9	20. TAG RUNDEN: Beginner = 3 Geübt = 6 Profi = 9	21. TAG RUHETAG 
22. TAG RUNDEN: Beginner = 4 Geübt = 8 Profi = 12	23. TAG RUNDEN: Beginner = 4 Geübt = 8 Profi = 12	24. TAG RUNDEN: Beginner = 4 Geübt = 8 Profi = 12	25. TAG RUNDEN: Beginner = 4 Geübt = 8 Profi = 12	26. TAG RUNDEN: Beginner = 4 Geübt = 8 Profi = 12	27. TAG RUNDEN: Beginner = 4 Geübt = 8 Profi = 12	28. TAG RUHETAG 

Wähle zwischen Beginner, Geübt oder Profi. Überschätze dich nicht, in der letzten Woche kann es hart werden. Lass einen Timer mitlaufen, der jede volle Minute ein Signal abgibt. Mach dann immer je einen Burpee.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung. Du solltest nur teilnehmen, wenn du gesund bist. Konsultiere im Zweifelsfall vorher einen Arzt.