

HYROX ABLAUF

JOGGEN

1

SCHLITTEN ZIEHEN

JOGGEN

2

BURPEE JUMPS

JOGGEN

3

BOX SCHIEBEN

JOGGEN

4

SKI ERG (TUBE)

JOGGEN

5

FARMERS CARRY

JOGGEN

6

RUDERN

JOGGEN

7

WALL BALLS

JOGGEN

8

LUNGES

JOGGEN

420 METER

ÜBUNGEN

3 MINUTEN

VIA APP BUCHBAR