



# AMRAP 20

Hey Allround Athlet\*in,

bevor du unser AMRAP 20 Workout durchziehst, mache dich kurz einmal mit den Übungen vertraut.

Auf Seite 3 findest du dafür Bilder mit Verlinkungen zu unseren Übungsvideos.

Sollte dir eine Übung noch schwer fallen, haben wir auch noch eine EASY VARIATION als Alternative für dich.

Auf Seite 4 findest du deinen Trainingsplan als praktische Auflistung.

Alles, was du für das Workout brauchst, ist ein Intervall-Timer, um die Zeit zu stoppen.

Bevor du startest, wärme dich noch kurz mit unserer **WARM-UP-ROUTINE** auf.

Auf Seite 2 findest du 2 Gutscheincodes für einen ordentlichen Rabatt für leckeres fitness food von foodspring und der nachhaltigen Activewear von Oceans Apart.

Dein Coach Zimo

# [PARTNER]

## foodspring®

foodspring ist unser Partner für hochwertiges fitness food.

Hier bekommst neben dem beliebten Shape Shake und der Protein Cream noch viele weitere leckere Alternativen.

## Oceans Apart

Oceans Apart ist deine Anlaufstelle für hochwertige, nachhaltige Sportkleidung und Activewear in einzigartigen Designs.

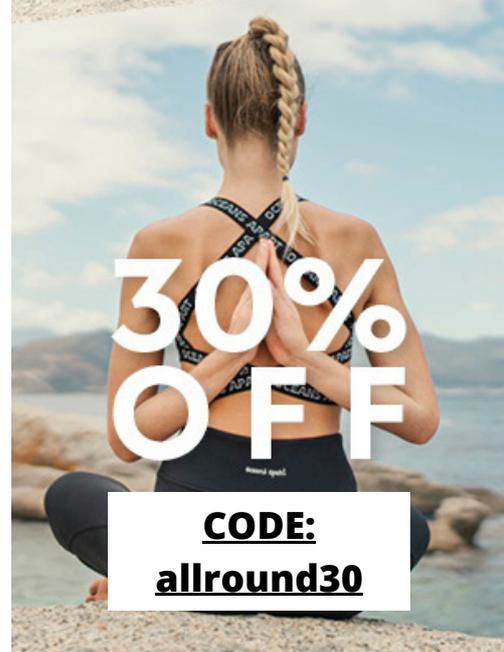
foodspring®

**Qualität.  
Geschmack.  
Resultate.**

**KEIN BLAH-BLAH.**



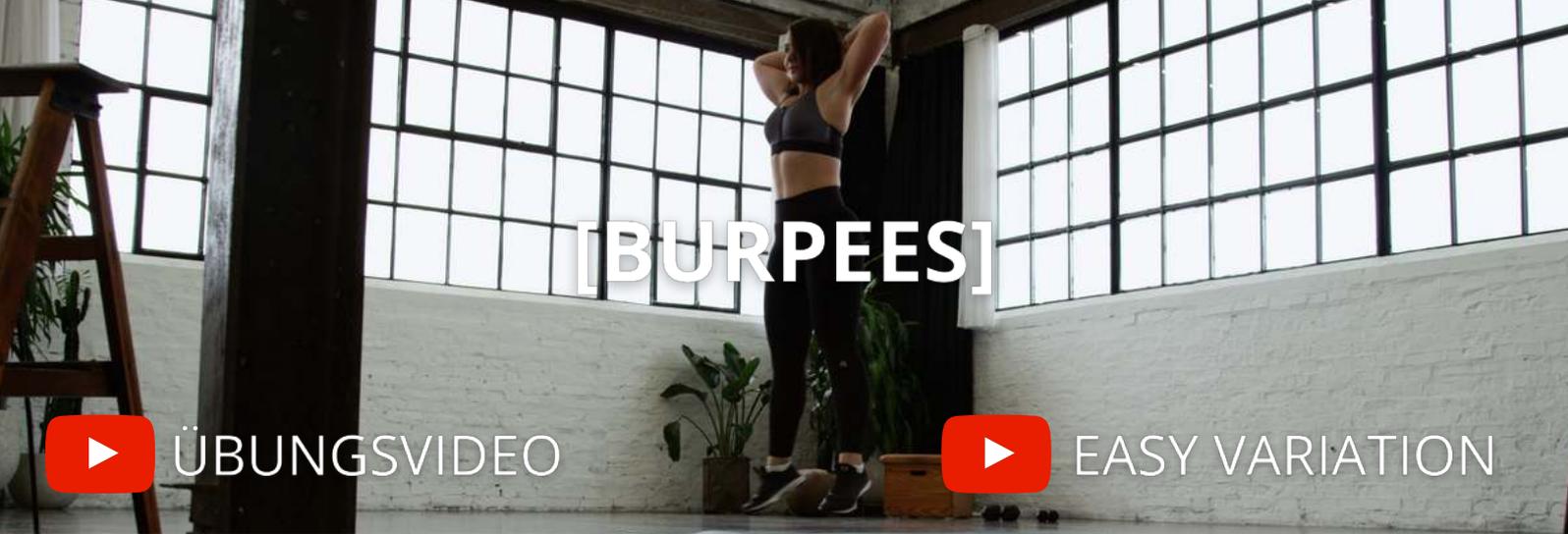
**CODE:**  
**allroundathletics15**



**30%  
OFF**

**CODE:**  
**allround30**

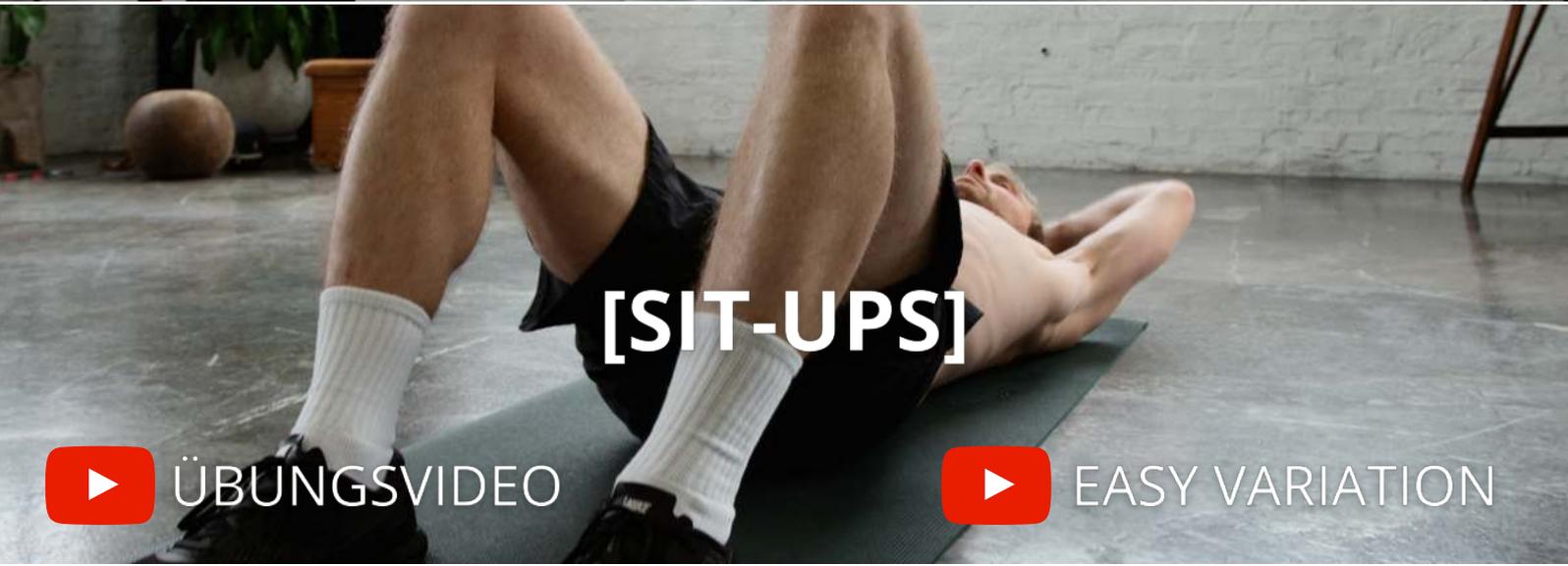
\*ab einem Bestellwert von 79,- €



# [BURPEES]

 ÜBUNGSDVIDEO

 EASY VARIATION



# [SIT-UPS]

 ÜBUNGSDVIDEO

 EASY VARIATION



# [PUSHUPS]

 ÜBUNGSDVIDEO

 EASY VARIATION



# [SQUATS]

 ÜBUNGSDVIDEO

 EASY VARIATION

# AMRAP 20 TRAININGSPLAN

ÜBUNG

WIEDERHOLUNGEN

BURPEES

10 WDH

SIT-UPS

10 WDH

PUSHUPS

10 WDH

SQUATS

10 WDH

20 MINUTEN

AS MANY ROUNDS AS POSSIBLE

Allround Athletics



**Werde ein Allround Athlet**

**Follow us on:**

**[facebook.com/allroundathletics2020](https://facebook.com/allroundathletics2020)**

**[instagram.com/allround.athletics](https://instagram.com/allround.athletics)**

**[youtube.com/allroundathletics](https://youtube.com/allroundathletics)**

**[pinterest.de/allroundathletics/](https://pinterest.de/allroundathletics/)**

**Check our Media:**

**[Magazin: allroundathletics.de/magazin](https://allroundathletics.de/magazin)**

**Support: [kontakt@allroundathletics.de](mailto:kontakt@allroundathletics.de)**

©Copyright by Allround Athletics