



2055 Reps Challenge

1. 2H KB Swing	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
2. Push Up	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
3. Air Squat	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
4. Burpee (ohne PU)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
5. Jump. Lunges	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
6. Up & Down Plank	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
7. Hand-2-Hand KB Swing	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
8. Push Press	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
9. 1H KB Row (Goilla Stance)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
10. KB Clean	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
11. Single Under / Jumping Jacks	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
REPS TOTAL:	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	= 2055

Datum:							
Zeit:							

Material:

1 x Kettlebell (unskaliert: Männer 24kg, Frauen 16kg)

1 x Sprungseil (kann durch Jumping Jacks ersetzt werden)

Tipps:

Das Workout ist kein Sprint, sondern ein längeres Kraft-Ausdauer Training!

Versuche deine Rundenzahl zu tracken und konstant zu halten.

Notiere deine Gesamtzeit und gehe die Challenge ein paar Tage/ Wochen später erneut an, um deine Zeit zu verbessern