

Fingerboard IK &KZ &KS:	PB	kg	kg	kg
Warm-Up!!!				
10min Pause				
Satzpause jew. 3min Pause				
front 3 (Griff 5) (links):				
front 3 (Griff 5) (rechts):				
back 3 (Griff 1) (links):				
back 3 (Griff 1) (rechts):				
front 2 (Griff 5):				
back 2 (Griff 1):				
mid 2 (Griff 5):				
open (Griff 2) (links):				
open (Griff 2) (rechts):				
½ crimp (Griff 5) (links):				
½ crimp (Griff 5) (rechts):				
½ crimp (Griff 3):				

5-8min Pause
 Beinheben: 3x6WH
 lockoff 90° einarmig (2ter unterstützt): 3x5s
 Hangwaage: 3x5s
 einarmiger KZ (2ter unterstützt): 2x2WH
 Warm Down

Fingerboard IK &KZ &KS:	PB	kg	kg	kg
Warm-Up!!!				
10min Pause				
Satzpause jew. 3min Pause				
front 3 (Griff 5) (links):				
front 3 (Griff 5) (rechts):				
back 3 (Griff 1) (links):				
back 3 (Griff 1) (rechts):				
front 2 (Griff 5):				
back 2 (Griff 1):				
mid 2 (Griff 5):				
open (Griff 2) (links):				
open (Griff 2) (rechts):				
½ crimp (Griff 5) (links):				
½ crimp (Griff 5) (rechts):				
½ crimp (Griff 3):				

5-8min Pause
 Beinheben: 3x6WH
 lockoff 90° einarmig (2ter unterstützt): 3x5s
 Hangwaage: 3x5s
 einarmiger KZ (2ter unterstützt): 2x2WH
 Warm Down

Fingerboard IK &KZ &KS:	PB	kg	kg	kg
Warm-Up!!!				
10min Pause				
Satzpause jew. 3min Pause				
front 3 (Griff 5) (links):				
front 3 (Griff 5) (rechts):				
back 3 (Griff 1) (links):				
back 3 (Griff 1) (rechts):				
front 2 (Griff 5):				
back 2 (Griff 1):				
mid 2 (Griff 5):				
open (Griff 2) (links):				
open (Griff 2) (rechts):				
½ crimp (Griff 5) (links):				
½ crimp (Griff 5) (rechts):				
½ crimp (Griff 3):				

5-8min Pause
 Beinheben: 3x6WH
 lockoff 90° einarmig (2ter unterstützt): 3x5s
 Hangwaage: 3x5s
 einarmiger KZ (2ter unterstützt): 2x2WH
 Warm Down

Fingerboard IK &KZ &KS:	PB	kg	kg	kg
Warm-Up!!!				
10min Pause				
Satzpause jew. 3min Pause				
front 3 (Griff 5) (links):				
front 3 (Griff 5) (rechts):				
back 3 (Griff 1) (links):				
back 3 (Griff 1) (rechts):				
front 2 (Griff 5):				
back 2 (Griff 1):				
mid 2 (Griff 5):				
open (Griff 2) (links):				
open (Griff 2) (rechts):				
½ crimp (Griff 5) (links):				
½ crimp (Griff 5) (rechts):				
½ crimp (Griff 3):				

5-8min Pause
 Beinheben: 3x6WH
 lockoff 90° einarmig (2ter unterstützt): 3x5s
 Hangwaage: 3x5s
 einarmiger KZ (2ter unterstützt): 2x2WH
 Warm Down

Fingerboard IK &KZ &KS:	PB	kg	kg	kg
Warm-Up!!!				
10min Pause				
Satzpause jew. 3min Pause				
front 3 (Griff 5) (links):				
front 3 (Griff 5) (rechts):				
back 3 (Griff 1) (links):				
back 3 (Griff 1) (rechts):				
front 2 (Griff 5):				
back 2 (Griff 1):				
mid 2 (Griff 5):				
open (Griff 2) (links):				
open (Griff 2) (rechts):				
½ crimp (Griff 5) (links):				
½ crimp (Griff 5) (rechts):				
½ crimp (Griff 3):				

5-8min Pause
 Beinheben: 3x6WH
 lockoff 90° einarmig (2ter unterstützt): 3x5s
 Hangwaage: 3x5s
 einarmiger KZ (2ter unterstützt): 2x2WH
 Warm Down

Fingerboard IK &KZ &KS:	PB	kg	kg	kg
Warm-Up!!!				
10min Pause				
Satzpause jew. 3min Pause				
front 3 (Griff 5) (links):				
front 3 (Griff 5) (rechts):				
back 3 (Griff 1) (links):				
back 3 (Griff 1) (rechts):				
front 2 (Griff 5):				
back 2 (Griff 1):				
mid 2 (Griff 5):				
open (Griff 2) (links):				
open (Griff 2) (rechts):				
½ crimp (Griff 5) (links):				
½ crimp (Griff 5) (rechts):				
½ crimp (Griff 3):				

5-8min Pause
 Beinheben: 3x6WH
 lockoff 90° einarmig (2ter unterstützt): 3x5s
 Hangwaage: 3x5s
 einarmiger KZ (2ter unterstützt): 2x2WH
 Warm Down