



123 EXPERT DRILL

WWW.X30.CH

TIME	EXERCISES	REPS.
1'	PLANK ² PUSHUPS	
2'	JACKKNIFES	
3'	FROGGERS	
3'	SKATER PLYOS*	
3'	BURPEES	
2'	PUSH UPS	
1'	JUMPS	
15'	TOTAL	

- MACH IN DER VORGEGEBENEN ZEIT SO VIELE WIEDERHOLUNGEN WIE DU KANNST
- NOTIERE DIE ABSOLVIERTE ANZAHL WIEDERHOLUNGEN
- *2X = 1 WIEDERHOLUNG

EXPERT



X³⁰ CHALLENGE

WWW X³⁰ CH

ROUND 1 ROUND 2 ROUND 3 EXERCISES

10	30	10	PUSH UPS
			JUMPING LUNGES
			BURPEES
			SIT UPS
			SQUATS
			FROGGERS
			JUMPS
			MT. CLIMBERS*
			JUMPING JACKS
			SKATER PLYOS*

TIME:

- 10/30/10 WIEDERHOLUNGEN / EXERCISE
- ABSOLVIERE DAS GESAMTE WORKOUT AUF ZEIT UND NOTIERE DAS ERGEBNIS
- *2 MAL = 1 WIEDERHOLUNG

EXPERT



ALL IN

WWW.X30.CH

REPS.

EXERCISES

05	PUSH UPS
10	JUMPS
20	SIT UPS
30	FROGGERS
40	BURPEES
50	MT. CLIMBERS*
60	SQUATS
60	SQUATS
50	MT. CLIMBERS*
40	BURPEES
30	FROGGERS
20	SIT UPS
10	JUMPS
05	PUSH UPS

TIME:

- ABSOLVIERE DAS GESAMTE WORKOUT AUF ZEIT UND NOTIERE DAS ERGEBNIS
- *2 MAL = 1 WIEDERHOLUNG

EXPERT



DOUBLE FUN

WWW.X30.CH

**1
ROUND**

EXERCISES

5	PLANK 2 PUSHUPS / PUSH UPS
5	BURPEES / JUMPS
5	SQUATS / SIDE JUMPS
5	FROGGERS / PUSH UPS
5	JACKKNIFES / SIT UPS

ROUNDS:

- ABSOLVIERE INNERE **15 MINUTEN** SO VIELE RUNDEN WIE DU KANNST
- NOTIERE DIE ANZAHL RUNDEN

EXPERT



13 / 13

WWW.X30.CH

TIME	EXERCISES	REPS.
1'	BURPEES / JUMPS	
1'	PUSH UPS	
1'	SPRINT ON PLACE*	
1'	JACKKNIFES	
1'	FROGGERS	
1'	SQUATS	
1'	JUMPS	
1'	SIT UPS	
1'	MT. CLIMBERS*	
1'	JUMPING LUNGES	
1'	PLANK 2 PUSHUPS	
1'	SKATER PLYOS*	
1'	BURPEES	
5' BREAK / EXERCISE		
14'	TOTAL	

- MACH IN DER VORGEGEBENEN ZEIT SO VIELE WIEDERHOLUNGEN WIE DU KANNST
- NOTIERE DIE ABSOLVIERTE ANZAHL WIEDERHOLUNGEN
- *2X = 1 WIEDERHOLUNG

EXPERT