



MATTHIAS MEMORIAL WORKOUT

DIE FREIWILLIGE FEUERWEHR BAIERBRUNN UND DIE MUNICH RUCKING CREW LÄDT ZU EINEM GEDENK-WORKOUT FÜR UNSEREN FREUND, KAMERAD, BRUDER, SOHN

MATTHIAS Z.

DER IM FEBRUAR 2023 VERSTORBEN IST.

WANN: 07.07.2024 14:00

WO: FEUERWEHR BAIERBRUNN

BITTE MITBRINGEN:

- * **SPORTKLEIDUNG + WECHSELKLEIDUNG**
- * **OPTIONAL: RUCKSACK MIT GEWICHT**

WAS WIRD GEMACHT:

- * **KURZES GEDENKEN FÜR MATTHIAS**
- * **DAS SPORTPROGRAMM ("THE WORKOUT")**
- * **RUNDGANG DURCH BAIERBRUNN UND ZU MATTHIAS' GRAB**
- * **ZURÜCK ZUR FEUERWEHR MIT ANSCHLIESSENDEM GRILLEN**

The Workout
Buy in 20 little Man Burpees
Circular EMOM 8 Rounds Teams of 2
- 13 Ring/SB Rows + 13 KB Swings
- 13 Push Ups + 13 Squats
- 13 Clean & Press + 13 Deadlifts
- 13 Ruck Twists + 13 4ct Jumping Jacks
Cash out 23 little Man Burpees

BITTE ANMELDEN: [HTTPS://FORMS.GLE/PJT6RM5AUMYYG1BX6](https://forms.gle/PJT6RM5AUMYYG1BX6)

