

## Func Core 6.4.20

Mob 4 min

WarmUp: 7min

- 10x Situps
- 5+5 Sit thru
- 10+10 Side Plank Dip

A.) 10min AMRAP

- 10x SL Raises
- 8+8 ½ K. Chop
- 10+10 Side Plank KTE

B.) 10min AMRAP

- 1+1 TGU
- 8+8 Side Plank Rotations
- 10+10 Foot To Hand

C.) 10min AMRAP

- 20+20 FR or OVHD March
- 10+10 ½ Press or Diamond PU
- 10+10 Rus Twist