

THE ROX –

Athletenkarte

4er Run Mix

| | |
|-----------|---|
| 1. Lauf | 600 m gemeinsam |
| Station 1 | Burpee Broad Jumps – 80 m |
| 2. Lauf | 600 m gemeinsam |
| Station 2 | Weighted Lunges – 80 m Frau und Mann: 15 kg |
| 3. Lauf | 600 m gemeinsam |
| Station 3 | Slam Ball G2OH – 80 Wdh Frau und Mann: 15 kg |
| 4. Lauf | 600 m gemeinsam |
| Station 4 | Navy Shuttle Run – 21x10 m |
| 5. Lauf | 600 m gemeinsam |
| Station 5 | Push-Ups – 80 Wdh |
| Ziel | Sprint durchs Ziel – gemeinsam |

- Es arbeiten immer nur zwei Athleten gleichzeitig.
- Entweder zwei Frauen oder zwei Männer.
- Eine gemischte Ausführung (Frau + Mann gleichzeitig) ist nicht erlaubt.