

# 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 – 21×10 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.