

THE ROX – Athletenkarte Double Run Mix

1. Lauf	600 m gemeinsam
Station 1	Burpee Broad Jumps – 60 m
2. Lauf	600 m gemeinsam
Station 2	Weighted Lunges – 60 m Frau und Mann mit 15 kg
3. Lauf	600 m gemeinsam
Station 3	Slam Ball G2OH – 60 Wdh Frau und Mann mit 15kg
4. Lauf	600 m gemeinsam
Station 4	Navy Shuttle Run – 21×10 m
5. Lauf	600 m gemeinsam
Station 5	Push-Ups – 60 Wdh
Ziel	Sprint durchs Ziel – gemeinsam