

# THE ROX – Athletenkarte Double Woman

1. Lauf	600 m gemeinsam
Station 1	Burpee Broad Jumps – 60 m
2. Lauf	600 m gemeinsam
Station 2	Weighted Lunges – 60 m mit 10 kg
3. Lauf	600 m gemeinsam
Station 3	Slam Ball G2OH – 60 Wdh mit 10kg
4. Lauf	600 m gemeinsam
Station 4	Navy Shuttle Run – 21x10 m
5. Lauf	600 m gemeinsam
Station 5	Push-Ups – 40 Wdh
Ziel	Sprint durchs Ziel – gemeinsam

Es arbeitet immer nur eine Athletin.  
Eine gemeinsame Ausführung (gleichzeitig) ist nicht erlaubt.