

# **THE ROX – Athletenkarte Kids Run**

Info	1 Kind + 1 Begleitperson
1. Lauf	600 m
Station 1	Burpee Broad Jumps – 40 m
2. Lauf	600 m
Station 2	Walking Lunges – 40 m
3. Lauf	600 m
Station 3	Navy Shuttle Run – 11×10 m
Ziel	Zieleinlauf gemeinsam

An jeder Station führen das Kind und die Begleitperson die Übungen gemeinsam aus. Beide arbeiten im Team, unterstützen sich gegenseitig und absolvieren jede Station zusammen, bevor es weiter zur nächsten Laufstrecke geht.