



Name:

Gewicht in kg:

Metabolic Conditioning (2 out of 2)			
Exercise	Male	Female	Done
Row: 500m or 2000m	Sub 1:35 / 7:20	Sub 1:50 / 9:00	
Double Under	60 in less than 50 sec	60 in less than 50 sec	
Gymnastics (6 out of 7)			
Unbroken Pull Ups	20	10	
Unbroken Push Ups	40	20	
Unbroken HSPU	7	3	
Unbroken Ring Dips	10	3	
Rope Climbs (No Gloves, Up and Down) @ 4,5m	3 in 1 Minute	2 in 1 Minute	
Burpees	25 in 1 Minute	20 in 1 Minute	
Unbroken TTB	15	7	
Weightlifting (5 out of 6)			
Back Squat	1,25 x BW	1 x BW	
Front Squat	1,1 x BW	0,9 x BW	
Overhead Squat	0,9 x BW	0,8 x BW	
Deadlift	1,75 x BW	1,5 x BW	
Clean and Jerk	1 x BW	0,8 x BW	
Snatch	0,75 x BW	0,6 x BW	
Workouts (2 out of 4)			
10 R of Cindy	Sub 9:00	Sub 12:00	
Grace	Sub 5:00	Sub 7:30	
Death Race	Sub 10:00	Sub 11:00	
Jackie	Sub 8:30	Sub 11:00	

Alle Voraussetzungen müssen bei Coach Michi oder Coach Kai abgelegt werden. Es zählt kein Videobeweis! Die Voraussetzungen müssen nicht am Stück oder am selben Tag absolviert werden.