

Scorecard f. Training am: _____

1. 1 Meile Laufen in: _____ min (10 Punkte)

2. 100 Burpees/Lunges* (5re=5 Punkte)

				400m 5P**
				400m 5P**
				400m 5P**
				400m 5P**

3. 200 Pushups/Inchworms* (10re=3 Punkte)

				400m 5P**
				400m 5P**
				400m 5P**
				400m 5P**

4. 300 Situps/Leglifts* (15re=2 Punkte)

				400m 5P**
				400m 5P**
				400m 5P**
				400m 5P**

5. 1 Meile Laufen in: _____ min (10 Punkte)

*alternative Übungen zählen **50%**

** nach dem Abschluss der jeweiligen Zeile (5 Sätze a x-reps) **MUSS** 400m gelaufen werden, dafür gibt es zusätzlich 5 Punkte

#immerfitimmerbock