

**Scorecard f. Training am: \_\_\_\_\_**

1. 1 Meile Laufen in: \_\_\_\_\_ min (20 Punkte)

2. 50 Burpees (5re=5 Punkte)

5	10	15	20	25 + 400m 5P**
				400m 5P**

3. 75 Squats (5re=5 Punkte)

5	10	15	20	25 + 400m 5P**
				400m 5P**
				400m 5P**

4. 100 Situps (5re=5 Punkte)

5	10	15	20	25 + 400m 5P**
				400m 5P**
				400m 5P**
				400m 5P**

5. 125 Knee2Elbow (5re=5 Punkte)

5	10	15	20	25 + 400m 5P**
				400m 5P**
				400m 5P**
				400m 5P**
				400m 5P**

6. 1 Meile Laufen in: \_\_\_\_\_ min (25 Punkte)

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

**#immerfitimmerbock**