

Scorecard IV

„mal locker durchbewegen“

Training am: _____; Weste ja/nein ___ kg; Timecap: _____min

Teil 1: Warmup					
400m = 10 Punkte; jede weitere Übung 1 Wiederholung = 1Punkt					Gesamt
400m Laufen	5 Squats				15P
400m Laufen	10 Squats	20 Situps			40P
400m Laufen	15 Squats	30 Situps	10 alt. Lungen		65P
400m Laufen	20 Squats	40 Situps	20 alt. Lungen	50 Jumping Jacks	140P
Maximal erreichbar: 260 Punkte					

Zwischenzeit: _____min

Teil 2: Workout					
(1) NS Burpee = Navy Seal Burpee; Gewicht der Kurzhantel „DB“ eintragen, je nach Kraft und Vorhandensein (2) alt. = alternierend, abwechselnd; (4) dbl. = double, sprich zwei Kurzhanteln					
Punkte	1. Runde	2. Runde	3. Runde	4. Runde	5. Runde
10 P	10 NS Burpee 2Pump	10 NS Burpee 2Pump	10 NS Burpee 2Pump	10 NS Burpee 2Pump	10 NS Burpee 2Pump
10 P	5/5 ___ kg alt. DB Snatches	5/5 ___ kg alt. DB Snatches	5/5 ___ kg alt. DB Snatches	5/5 ___ kg alt. DB Snatches	5/5 ___ kg alt. DB Snatches
10 P	400m Laufen	400m Laufen	400m Laufen	400m Laufen	400m Laufen
10 P	10 dbl. DB Deadlifts 2x ___kg	10 dbl. DB Deadlifts 2x ___kg	10 dbl. DB Deadlifts 2x ___kg	10 dbl. DB Deadlifts 2x ___kg	10 dbl. DB Deadlifts 2x ___kg
10 P	400m Laufen	400m Laufen	400m Laufen	400m Laufen	400m Laufen
	50P	50P	50P	50P	50P
Gesamt					

Zwischenzeit: _____min

Teil 3: Auslaufen 40 Punkte
1600m / 1 Meile Laufen (65-70% vom max. Tempo)
400m = 10 Punkte

Zwischenzeit: _____min

Erreichte Punkte in der geplanten Zeit: _____ Punkte

#immerfitimmerbock