

Scorecard V

„Outdoor H2F Grind – Von Kopf bis Fuß durchgeb*#*t“

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

Teil 1: Puls ist da olé olé					Gesamt
400m Laufen					10P
10 P	10 P	10P	10P		
5re Squats , 5re Burpees	Sled Pull ___ kg 140m	5re Squats , 5re Burpees	Sled Pull ___ kg 140m	1 min Pause	40P
5re Squats , 5re Burpees	Sled Pull ___ kg 140m	5re Squats , 5re Burpees	Sled Pull ___ kg 140m	1 min Pause	40P
5re Squats , 5re Burpees	Sled Pull ___ kg 140m	5re Squats , 5re Burpees	Sled Pull ___ kg 140m	1 min Pause	40P
5re Squats , 5re Burpees	Sled Pull ___ kg 140m	5re Squats , 5re Burpees	Sled Pull ___ kg 140m		40P
400m Laufen					10P
Maximal erreichbar: 180 Punkte					

Zwischenzeit: _____ min

Teil 2: Halt durch, denk an später					Gesamt
1.Runde	2.Runde	3.Runde	4.Runde	5.Runde	
10re Navy Seal 2P Burpees	10 Navy Seal 2P Burpees	10 Navy Seal 2P Burpees	10 Navy Seal 2P Burpees	10 Navy Seal 2P Burpees	
10re / ___ kg alt. Dumbbell Snatches	10re / ___ kg alt. Dumbbell Snatches	10re / ___ kg alt. Dumbbell Snatches	10re / ___ kg alt. Dumbbell Snatches	10re / ___ kg alt. Dumbbell Snatches	
10re / ___ kg dbl. Dumbbell Deadlifts	10re / ___ kg dbl. Dumbbell Deadlifts	10re / ___ kg dbl. Dumbbell Deadlifts	10re / ___ kg dbl. Dumbbell Deadlifts	10re / ___ kg dbl. Dumbbell Deadlifts	
400m Laufen	400m Laufen	400m Laufen	400m Laufen	400m Laufen	
1-3 min Pause!	1-3 min Pause!	1-3 min Pause!	1-3 min Pause!	1-3 min Pause!	
40P	40P	40P	40P	40P	
Maximal erreichbar: 200 Punkte					

Zwischenzeit: _____ min

Erreichte Punkte in der geplanten Zeit: _____ Punkte

- (1) 400m Laufen und 140m Sled (Schlitten) ziehen = 10 Punkte, andere Übungen 5 Wiederholungen (reps) = 5 Punkte
- (2) Alle Burpees bis auf die Brust, bei den Navy Seal Burpees oben, das Knie, sofern möglich an den Ellenbogen ran oder dran vorbei
- (3) Bitte die vorher gewählten Pausen einhalten
- (4) Dumbbells (Kurzhandeln) je nach Vorhandensein und Kraft auswählen

#immerfitimmerbock