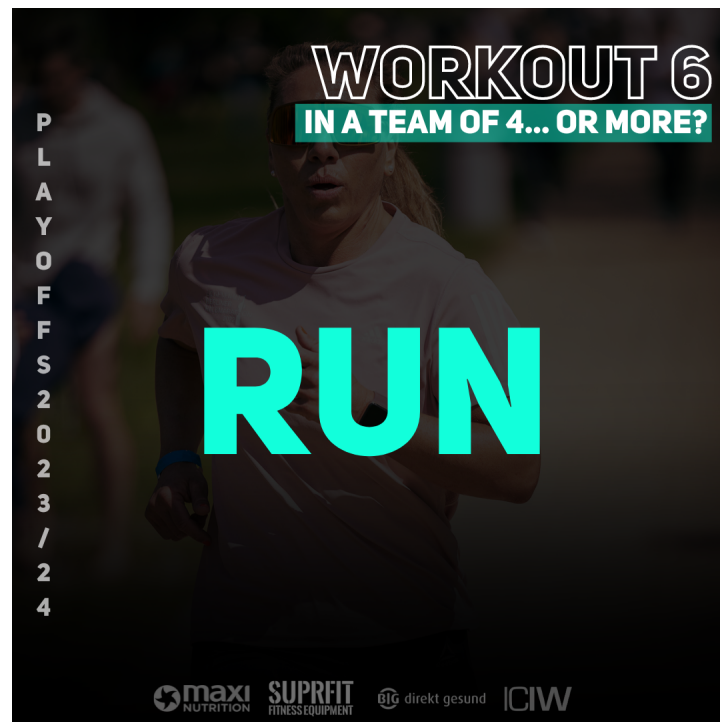


# DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 PLAY-OFFS WORKOUT 6

**SUPRFIT**  
FITNESS EQUIPMENT

## WORKOUTFLOW

Das Workout bestreiten sechs Athleten(MMFF). Die Startposition befindet sich auf der Straße. Das Team startet und läuft zu viert los, nachdem das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Sie laufen eine Anzahl X an Km die erstmal nicht verraten wird. Alle vier Athleten müssen zusammen bleiben, denn sie bekommen ein Seil, woran sich alle festhalten müssen. Nachdem sie eine Runde gelaufen sind, werden zwei Athleten ausgetauscht mit den restlichen zwei. Der Modus ist für die zweite Laufrunde egal. Beispiel: MMMM oder auch FFFF könnten dann zusammen laufen. Das Ganze so schnell wie möglich auf Zeit. Nachdem die letzten Athleten durchs Ziel gelaufen sind, wird die entsprechende Zeit notiert, die das gesamte Team für das Workout gebraucht hat. Das Time Cap beträgt 75 Minuten.



## MOVEMENT STANDARDS

### RUN

- Laufen ohne zu sterben und ohne sich zu verlaufen.
- Keine Sorge, es werden Streckenposten platziert.