

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 PLAY-OFFS WORKOUT 6

SUPRFIT
FITNESS EQUIPMENT

WORKOUTFLOW

Das Workout bestreiten alle vier Athleten(MMFF). Die Startposition befindet sich auf der Startmatte. Das Team startet und läuft los, nachdem das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Sie laufen eine Anzahl X an Km die nicht verraten wird. Alle vier Athleten müssen zusammen bleiben, denn sie bekommen ein Seil, woran sich alle festhalten müssen. 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. Falls die Zeit vorher abgelaufen ist, werden die entsprechenden Reps notiert. Das Time Cap beträgt 60 Minuten.



MOVEMENT STANDARDS

RUN

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