

WAS IST DEINE AUSGANGSPOSITION?

STEP1 - TEST KNIEBEUGE

Dein Ergebnis ist die Anzahl der Kniebeugen, die du in insgesamt 6 Minuten schaffst.

- 2 Minuten Belastung
- 1 Minute Pause
- 2 Minuten Belastung
- 30 Sekunden Pause
- 2 Minuten Belastung

DEIN ERGEBNIS: _____

STEP2 - TEST UNTERARMSTÜTZ

- 2 Minuten Belastung
- 1 Minute Pause
- 2 Minuten Belastung
- 30 Sekunden Pause
- 2 Minuten Belastung

Die maximal erreichbare Punktezahl ist 300. Du erreichst diese, wenn du jeweils 3x 2 Minuten in Unterarmstütz sauber halten kannst. Setzt du einmal mit den Knien ab oder verlässt du die vorgeschriebene Position, sind das -100 Punkte.

Beispiel: Angenommen, du schaffst es in der ersten und zweiten Belastungsphase den Unterarmstütz für ganze 2 Minuten lang zu halten, in der 3ten Belastungsphase setzt du die Knie nach 99 Sekunden auf den Boden ab, erreichst du eine Punktwertung von 200.

DEIN ERGEBNIS: _____

STEP3 - 5KM LAUFEN

Das Ziel ist es, 5 km laufen in 20 Minuten zu laufen. Um deine Strecke messen zu können empfehle ich dir die kostenlose RUNTASTIC App für dein Smartphone.

Pro Minute die du langsamer bist, gibt es -10 Punkte Abzug.

Dein Ergebnis berechnest du wie folgt: $300 - (\text{Deine Zeit in Minuten} - 20) \times 10$

DEIN ERGEBNIS: _____

STEP4 - TEST LIEGESTÜTZE

Dein Ergebnis ist die Anzahl der Liegestützen, die du in insgesamt 6 Minuten schaffst, multipliziert mit 2.

2 Minuten Belastung
1 Minute Pause
2 Minuten Belastung
30 Sekunden Pause
2 Minuten Belastung

Beispiel: Schaffst du in 3x 2 Minuten insgesamt 77 Liegestützen, multiplizierst du 77 mit dem Faktor 2, um dein Ergebnis zu notieren. In diesem Fall wäre dein Ergebnis $77 \times 2 = 154$.

DEIN ERGEBNIS: _____

STEP5 - TEST BURPEE

Dein Ergebnis ist die Anzahl der Burpees, die du in insgesamt 6 Minuten schaffst, multipliziert mit 3.

2 Minuten Belastung
1 Minute Pause
2 Minuten Belastung
30 Sekunden Pause
2 Minuten Belastung

Beispiel: Schaffst du in 3x 2 Minuten insgesamt 33 Burpees, multiplizierst du 33 mit dem Faktor 3, um dein Ergebnis zu notieren. In diesem Fall wäre dein Ergebnis $33 \times 3 = 99$.

DEIN ERGEBNIS: _____