



Test 1 Endurance TC 35 min
Samma upplägg för U18 U16 och U14

50 Lateral Burpees
200 Double-unders
100/75 Cal Row
2500m Run

Flöde

Eventet sker utomhus. 3 min innan start går alla atleter fram till startlinjen. Vid start springer atleten till sin bana och börjar göra laterala burpees följt av 200 DU och sedan rodd, från rodden springer man ut på en snitslad bana om 2,5 km.

Hopprep som lämnas på banan kommer att kunna hämtas upp efteråt – märk gärna repet.