

## Test 1 Endurance TC 35 min

2000m Run  
2000m Run with Slamball 25/15kg  
2000m Run



### Flöde

Eventet sker utomhus.

3 minuter före start går atleterna fram till anvisad startlinje. Vid start springer atleten ut på en snitslad bana. Denna bana skall springas 3 varv totalt. Efter första varvet plockar atleten upp en slamball som efter varv två återlämnas på samma plats. Därefter ger sig atleten ut på sista varvet.

### Utrustning

Slamballs.

### Standard

Enligt internationell standard - [Movement standards – International Functional Fitness Federation](#)