



Test 5 Mixed Modality TC 12

7,5 m Walking Lunges 79/54	(ungdom 39/29)
45 Toes to Bar	(ungdom 20)
7,5 m Walking Lunges 79/54	(ungdom 39/29)
30/24 Cal Ski-Erg	(ungdom 25/20)
7,5 m Walking Lunges 79/54	(ungdom 39/29)
30 Chest to Bar	(ungdom 20 Pull Ups)
7,5 m Walking Lunges 79/54	(ungdom 39/29)
15/12 Cal Ski-Erg	(ungdom 15/12)
7,5 m Walking Lunges 79/54	(ungdom 39/29)
15 Bar Muscle Up	(ungdom 5)
7,5 m Walking Lunges 79/54	(ungdom 39/29)

Flöde

Atleten startar på startmattan. På signal genomförs sedan 7,5 m walking lunges, i front rack. Framme vid riggen genomförs jobbet i riggen. Därefter genomförs 7,5 m walking lunges tillbaka till rutan där ski-erg genomförs. Testet avslutas när atleten når startmattan efter sina sista walking lunges.

Utrustning

Axle Bar, Ski-Erg.

Standard

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

Walking lunges genomförs med axle bar i front rack position. Båda fötterna skall vara bakom linjen vid start och helt passera linjen vid slutet av sträckan.