



## Test 6 Power TC 5 min

30/25 Cal Air Bike

20 Burpee Over Object

10 D-ball Ground to Shoulder 60/40

### Flöde

Atleten får ställa in Air Bike innan start. Atleten startar sedan på startmattan. På signal förflyttar sig atleten till air bike och genomför sina kalorier. Atleten förflyttar sig sedan till rutan där yoke står och genomför 10 burpee över yoke. Yoken flyttas sedan till nästa ruta där ytterligare 10 burpee över yoke genomförs. Atleten förflyttar sig sedan till sista rutan där slamball ligger och genomför sina d-ball ground to shoulder. Därefter tas slamball med in på startmattan som avslutning på testet.

### Standard

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

Yoke inställd på 130/110cm.

### Utrustning

Xebex Air Bike, Yoke, D-ball.