



Test 1 - Endurance

Timecap 25 min

4min ON / 1 min Vila

5 varv av:

400m Löpning

30/24 Cal. ROW / 25/20 Cal. Echo bike

Max antal Paralette-facing burpee resterande tid.

(Herrar börjar på Echo Bike, damer börjar på Rodd.)

Skalning

45-54	55+
25/20 Row	20/15 Row
20/15 Echo	15/10 Echo

Flöde

Inför den första intervallen startar atleten på startlinjen, på signal springer atleten 400m följt av 25 kalorier echo bike för herrar och 24 kalorier rodd för damer, därefter genomförs max antal paralett-facing burpees under resterande tid av de 4 minuter intervallerna består av.

Detta följs av en minuts vila. Andra intervallen startar på startlinjen, på signal springer atleten 400m följt av 30 kalorier rodd för herrar och 20 kalorier echo bike för damer, därefter genomförs max antal paralett-facing burpees under resterande tid av de 4 minuter intervallerna består av.

Detta följs av en minuts vila.

De tre efterföljande varven alterneras på samma sätt tills fem intervaller har genomförts.

Paraletterna flyttas fram var 10:e burpee.