



## Test 3 - Bodyweight

### Timecap 15 min

2 varv av:

60 Double Under (DU)

30 Toes Through Rings

2 varv av:

50 DU

25/20 Parallette Push-up

2 varv av:

40 DU

12/9 Bar Muscle-up

### Skalning

<b>50+</b>
25 Toes through rings
20/15 Parallette Pushups
6/3 Bar Muscle Ups

### Flöde

Atleterna startar i wallballs-riggen, springer in i ruta 1 där hopprevet ligger, gör sina 60 double unders, tar sig till ringarna, gör 30 toes through rings, tillbaka till hopprevet och tar med det till ruta 2 där 60 double unders genomförs följt av 30 toes through rings.

Därefter hämtas hopprevet och tas med till ruta 1 där 50 double unders genomförs, atleten genomför sedan 25/20 push ups på paralletter, tar hopprevet till ruta 2 och genomför 50 double unders följt av 25 push ups på paralletter.

Därefter tar atleten med hopprevet till ruta 1, genomför 40 double unders, tar sig till riggen där 12/9 bar muscle ups genomförs och tar därefter med hopprevet till ruta 2, genomför 40 double unders, tar sig till riggen och genomför 12/9 bar muscle up.

Målgång sker när atleten passerar mållinjen på motsatt sida av startlinje.