



## Test 5 - Mixed Modality

### Timecap 15 min

Yoke Carry 3x10 m 220/160 kg

30 Wall Balls

24 Chest to Bar Pullups

18 Single Arm DB Overhead Reversed Lunges 22.5/15 kg

6 Rope Climbs

18 Single Arm DB Overhead Reversed Lunges 22.5/15 kg

24 Chest to Bar Pullups

30 Wall Balls

Slamball Carry 5x5m 80/60kg

### Skalning

40+	50+
180/120 Yoke	140/90 Yoke
70/50 slamball	24 Pull Ups
	15/10 DB
	4 Rope Climbs
	60/40 slamball

### Flöde

Atleten startar ute vid yoke. På startsignal genomförs yoke carry tre vändor på 10 meter innan atleten springer in till sin lane och där genomför 30 wallballs följt av 24 chest to bar. Atleten tar sig sedan till hanteln som ligger i ruta 2 på golvet och genomför där 18 single arm DB overhead reversed lunges. Efter detta genomför atleten sina 6 rope climbs och tar därefter med sig sin hantel till ruta 1 och genomför 18 single arm DB overhead reversed lunges. Atleten tar sig sedan till räcket och genomför 24 chest to bar följt av 30 wallballs och genomför sedan 5 x 5 meter slamball carry. Varje 5 meter måste atleten ta ner slamballen i golvet för att få fortsätta nästa 5 meter.

Målgång sker när atlet och slamball passerar mållinjen.