



Test 6 - Power

Timecap 4 min

12/9 Cal Echo Bike

12 DB GTOH 2x22.5/15 kg

9/7 Cal Echo Bike

9 DB Thrusters 2x22.5/15 kg

6/5 Cal Echo Bike

6 DB Devils Press 2x22.5/15 kg

Skalning

50+
15/10 DB

Flöde

Atleten startar vid startlinjen och på signal springer atleten till echo biken och genomför 12/9 cal echo bike. Därefter tar atleten med sig sina hantlar till ruta 2 och genomför 12 db ground to overhead.

Atleten återgår sedan till echo biken och genomför 9/7 kalorier innan atleten åter tar med sig hantlarna till ruta 3 och genomför 9 db thrusters.

Efter detta genomförs 6/5 kalorier på echo bike innan testet avslutas med 6 devils press.

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