

Fit Games WoD 2

HIT and RUN
how far can you go?
TC 10 min

2-4-6-8-10-12...

3 run

2-4-6-8-10-12...

3 run

Jede Runde + 2

Beginner

Knee raise
Shuttle Run
Wallball
Shuttle Run



Advance

Hip raise
Shuttle Run
Wallball
Shuttle Run



Advance+

Toe to Ring
Shuttle Run
Wallball
Shuttle Run



Beginner:

Aus dem freien Hang Knie auf Hüfthöhe heben.

Advance:

Aus dem freien Hang Knie auf Schulterhöhe ziehen.

Advance+:

Aus dem freien Hang Knie heben und die Zehenspitzen DURCH die Ringe stecken.



Von der Station 3x bis zum anderen Ende des Raumes Laufen.
(→1←2→3)

Am Fenster auf Höhe der Säule
die Wall Balls absolvieren
anschließend

von der Station 3x bis zum anderen Ende
des Raumes Laufen.
(→1←2→3)

