



CROCO'S



BEACH

ERÖFFNUNG

Wettkampftag

1. Wettkamp 15:00 - 17:00 Uhr

- Max. Wiederholungen Klimmzüge in 1 Minute
- Max. Strecke Farmerswalk in 2 Minuten
- Max. Wiederholungen Treckerreifen umwerfen in 2 Minuten
- Max. Strecke Schlittendrücken(Sled Push) in 2 Minuten
- Max. Wiederholungen Burpees in 1 Minute
- Max. Wiederholungen Push Up's im Nosebreaker in 1 Minute
- Max. Strecke Ausfallschritte (Lunges) im Sand in 2 Minuten

Die Punktzahl ergibt sich aus den gesammelten Metern und Wiederholungen und werden an jeder Station abgenommen.

2. Wettkamp 17:00 - 18:00 Uhr

Kraftdreikampf: Bankdrücken / Kreuzheben / Kniebeuge

ONE REP MAX - Maximales Gewicht in einer Wiederholung

Für beide Wettkämpfe gelten folgende Gewinne:
Damen/Herren: Platzierung

1. Platz - Saisonabo 2024 - Croco's Beach
2. Platz - 3 Monatsabo - Croco's Beach
3. Platz - 1 Monatsabo Croco's Beach

