

# RESCUE HERMITAGE

## WIKIHERITAGE

### SOLD & TEAM

#### Team-Modus

- Anzahl x Teammitglieder = Gesamt
- Alle TM erreichen gemeinsam die Gesamtzahl der Wiederholungen
- welches TM wie viele Wh macht ist nicht wichtig.



Nr	Übung	Anzahl (Gewicht)	Laufdistanz
1	Jumping Jacks	30	300m
2	Lunges	10 li / 10 re	300m
3	Jumps	10	100m
4	Alligator-PushUp	10	100m
5	Krabbengang	50m	300m
6	Burpees	15	300m
7	Bärgang	50m	300m
8	Sumo-Squats	30	100m
9	Push-Up	15	500m
10	Lateral-Kick-through	5 li / 5 re	100m
11	Sprawls	10	300m
12	Sit-Ups	20	300m
13	Plank	60s	300m
14	Bicycle-Crunches	50	100m
15	Wasser trinken!		500m
16	Squat-Jumps	20	100m
17	Up-Downs	20	300m
18	Burpee-Tuck-Jumps	10	300m
19	High-Plank	60s	100m
20	Shoulder-Taps	40	100m
21	Squat-Lunges	20	300m
22	Leg-Raises	15	300m
23	Surfer-Squat-Jumps	15	300m
24	Mountain-Climbers	50	100m
25	High-Knees	100	500m
26	Pike-Push-Ups	10	100m
27	DeadLift	10 li / 10 re	300m
28	Zielwurf	6m - 3 Versuche*	300m
	ZIEL		

\* bei Verfehlen des Ziels 10 Burpees als Strafe