

# DBVfF TEST 1 - L-T1 ENDURANCE

## TEST 1 - L-T1 ENDURANCE

2:30min Work / 0:30min  
Rest  
x 8 Sets

250/200m Row  
10 Burpees over the Rower  
Remained Time Row for  
Distance (meter)

\*Männer rudern zu Beginn eines  
jeden Sets 250m/ Frauen  
rudern zu Beginn eines jeden  
Sets 200m

### SCORE

Die Summe aller geruderten  
meter ist der Score.

| SET   | 250m / 200m<br>Row       | 10 Burpees<br>over the Rower | Verblei-<br>bende Zeit des<br>Sets rudern für<br>m |
|-------|--------------------------|------------------------------|--|
| SET 1 | <input type="checkbox"/> |                              | Meter  |
| SET 2 | <input type="checkbox"/> |                              | Meter  |
| SET 3 | <input type="checkbox"/> |                              | Meter  |
| SET 4 | <input type="checkbox"/> |                              | Meter  |
| SET 5 | <input type="checkbox"/> |                              | Meter  |
| SET 6 | <input type="checkbox"/> |                              | Meter  |
| SET 7 | <input type="checkbox"/> |                              | Meter  |
| SET 8 | <input type="checkbox"/> |                              | Meter  |
|       | Gesamt<br>Meter          | Gesamt<br>Burpees            | Gesamt<br>Meter                                    |

DISTANZ TOTAL

Name des Athleten: \_\_\_\_\_

GESCHRIEBEN

SCORE: \_\_\_\_\_

ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: \_\_\_\_\_

NAME DES GYM/BOX

TO: \_\_\_\_\_

GESCHRIEBEN

Ich bestätige, dass die obigen Angaben wahrheitsgetreu gemacht  
wurden und meine Leistung akkurat widerspiegeln.

ATHLET: \_\_\_\_\_

UNTERSCHRIFT & DATUM

KOPIE FÜR GYM / BOX

---

KOPIE FÜR ATHLETEN

Name des Athleten: \_\_\_\_\_

GESCHRIEBEN

SCORE: \_\_\_\_\_

ZEIT/KG/REPS

Gym/Box: \_\_\_\_\_

NAME DES GYM/BOX

TO: \_\_\_\_\_

GESCHRIEBEN