

# ENDURANCE

- LIGA -

FOR TIME

2000 m C2 Bike Erg  
 200 Single Under  
 1000 m Run  
 200 Single Under  
 2000 m C2 Bike Erg

→ Finish Line

Time Cap: 19 min

**Score:**

Die Zeit, die für das Beenden des Tests benötigt wird oder die Anzahl der erfolgreich absolvierten Wiederholungen bei Erreichen des Time Cap.

<b>2000m C2 Bike Erg</b>	<input type="checkbox"/> 100 m = 1 rep	20 Reps
<b>200 Single Under</b>	<input type="checkbox"/> 50	220 Reps
	<input type="checkbox"/> 100	
	<input type="checkbox"/> 150	
	<input type="checkbox"/> 200	
<b>1000m Run</b>	<input type="checkbox"/> Runde 1 <input type="checkbox"/> Runde 2	222 Reps
<b>200 Single Under</b>	<input type="checkbox"/> 50	422 Reps
	<input type="checkbox"/> 100	
	<input type="checkbox"/> 150	
	<input type="checkbox"/> 200	
<b>2000m C2 Bike Erg</b>	<input type="checkbox"/> 100 m = 1 rep	442 Reps
<b>Finish Line</b>	<input type="checkbox"/>	443 Reps
<b>Zeit oder Wiederholungen</b>	----- : ----- : ----- min : sek : dec oder ----- Reps	

**Technical Official:**