

# Mixed Modal Test

Repeatable Test of Fitness

**Minute 00:00 - 15:40**

For Reps,  
16x Intervalle 40 Sek. on / 20 Sek. off  
4 Rounds of  
- altern. DB GTOH, 15/10 kg > ab 3.Rd 22.5/15 kg  
- Wall Ball, 6/4 kg > ab 3.Rd. 9/6 kg  
- Sit-Up > T2B > C2B > BMU  
- Box Jump Over mit Step Down, 60/50 cm

**Hinweise**

Stelle den Gym-Timer auf 40/20 Sek. Intervalle.  
16x für 1 Person und 19x für Wellenstart mit 4 Leuten

Als Ground to Overhead sind erlaubt:

- Muscle/Power/Squat Snatch (ID 4.01),
- Cluster (ID 4.07),
- Muscle/Power/Squat Clean & any Jerk/Press,
- Clean & Jerk (ID 4.08), Nachdrücken erlaubt

In Runde 1 werden zunächst Sit-Ups (ID 13.01) absolviert. In Runde 2, 3, und 4 steigen die Skillanforderungen auf Toes To Bar (ID 7.01), Chest To Bar Pull-Up (ID 7.05) und Bar Muscle-Up (ID 7.07) an.

Der Box Jump Over (ID 10.05) muss mit einem Step-Down (V.23) absolviert werden.

Achte bei Wall Balls (ID 15.04) auf die Squattiefe, und auf Treffer oberhalb der 300/275cm Line bei Wandmarkierungen oder echte Treffer des Targets.

**Equipment**

Vier Stationen mit Dumbbell 22.5/15/10 kg, Wallball 9/6/4 kg, Wallball Target oder Wandmarkierungen bei 300/275cm, Pull-Up Bar, Plyobox 60/50cm

altern. DB GTOH 15/10kg	Reps	
Wallballs 6/4 kg	Reps	
Sit-Up	Reps	
BJO Step Down	Reps	
altern. DB GTOH 15/10kg	Reps	=Zwischensumme
Wallballs 6/4 kg	Reps	
Toes To Bar	Reps	
BJO Step Down	Reps	
altern. DB GTOH 22.5/15 kg	Reps	=Zwischensumme
Wallballs 9/6 kg	Reps	
Chest To Bar Pull-Up	Reps	
BJO Step Down	Reps	
altern. DB GTOH 22.5/15 kg	Reps	=Zwischensumme
Wallballs 9/6 kg	Reps	
Bar Muscle-Up	Reps	
BJO Step Down	Reps	
		=Zwischensumme

\_\_\_\_\_  
*Technical Official (TO)*

=

\_\_\_\_\_  
*Athlete Name*

\_\_\_\_\_  
*Athlete Unterschrift*

\_\_\_\_\_  
*Wiederholungsanzahl  
(Score Mixed Modal)*

-----  
*Athlete Copy*

\_\_\_\_\_  
*Notizen (z.B. häufige/grenzwertige Art der NoReps)*

\_\_\_\_\_  
*Athlete Name*

\_\_\_\_\_  
*Datum, Ort*

\_\_\_\_\_  
*Wiederholungsanzahl  
(Score Mixed Modal)*

\_\_\_\_\_  
*Technical Official (TO)*

\_\_\_\_\_  
*TO Unterschrift*

\_\_\_\_\_  
*TO E-Mail für Validierung*

