

KRAFT & AUSDAUDER StREnd



Samstag, 29. März
ab 11 Uhr in Gartow



Der Kraft-Ausdauer Wettkampf

Alle Teilnehmer bekommen
2 Wochen **GRATIS -TRAINING**
(starte als Gruppe 5 Teilnehmer oder in der Einzelwertung)

Jeder kann mitmachen und punkten!

BANK DRÜCKEN

Auf der Bank liegend senkt man die Hantel bis zur Brust und drückt sie dann wieder hoch, wobei die Arme durchgestreckt werden

KLIMMZÜGE BREIT

Mit breitem Griff zieht man sich an der Stange hoch, bis die Nase die Stange berührt und senkt sich wieder ab.

NACKEN DRÜCKEN

Die Hantel hinter den Kopf bis zum Nacken absenken und hebt sie dann wieder über den Kopf.

KLIMMZÜGE ENG

Mit engem Griff zieht man sich an der Stange hoch, bis die Nase die Stange berührt und senkt sich wieder ab.

DIPS

Zwischen zwei Stangen absenken, bis die Oberarme parallel sind und drückt sich wieder hoch, die Arme durchgestreckt.

3 KM LAUFEN

Absolviert eine Strecke von 3 Kilometern im Laufschrift.

Kreis**Sport**Bund
Lüchow-Dannenberg e.v.

Unterstützt vom Kreis Sport Bund Lüchow-Dannenberg und
Wettkampf-Sponsor Voelkel – Power durch natürliche Säfte!

Voelkel



Essensgutschein für
die Gruppensieger



FOX-TRAINING.DE

Starte im Team für Dein Unternehmen oder Verein!

Anmeldeschluss ist der 15. März 2025 | Gratis Training ist am Tag der offenen Tür (29.03.25) vor Ort in Gartow einzulösen.