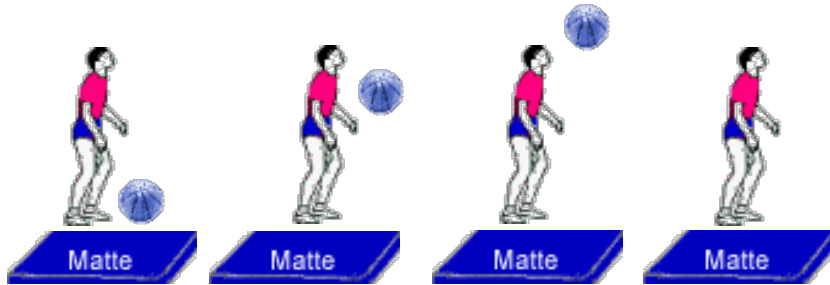
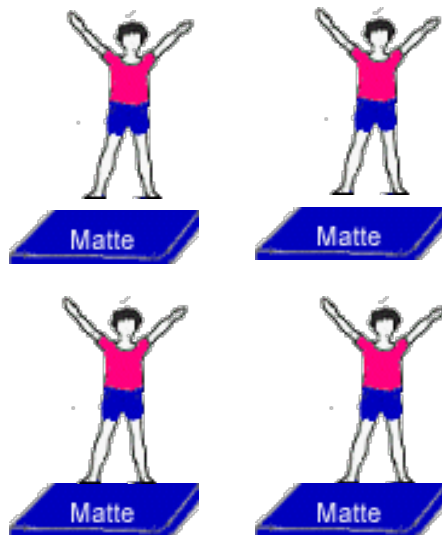


**STATION 2**  
[AUßERHALB DES FELDES]

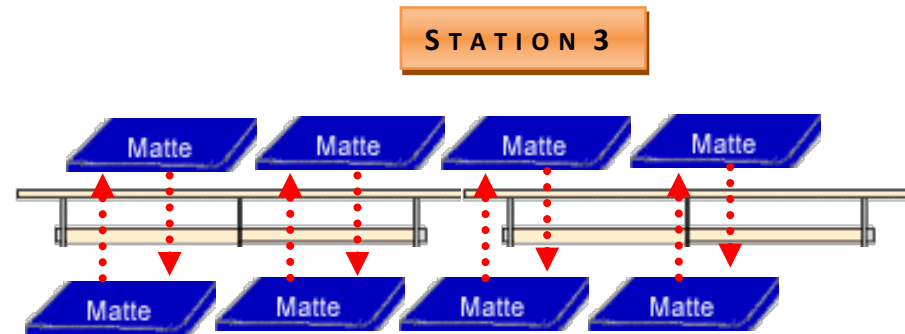


- STATION 1:** 8 BURPEES INKLUSIVE LIEGESTÜTZE, SPRUNG IN DIE HÖHE UND HÄNDEKLATSCHEN  
**STATION 2:** 8 SQUATS: MEDIZINBALL JEWEILS AUS DER HOCKE ÜBER DIE 1. LINIE [MÄDCHEN – GRAUER BEREICH] BZW. 2. LINIE [JUNGEN – 1. HELLGRAUER BEREICH] DES VORHANGS WERFEN  
 \* ACHTUNG: MEDIZINBALL NICHT FANGEN, JEDOCH AUF DER MATTE LANDEEN LASSEN!  
**STATION 3:** 16 LIEGESTÜTZE AUF DER MATTE JEWEILS NACH BEIDBEINIGER BANKÜBERQUERUNG  
**STATION 4:** 16 BAUCH-CRUNCHES; MIT SOFTBALL IN DEN HÄNDEN ABWECHSELND DEN BODEN HINTER DEM KOPF UND DEN MEDIZINBALL ZWISCHEN DEN FÜßEN BERÜHREN  
**STATION 5:** 4 ¼ LAUF-RUNDEN UM DAS VOLLEYBALLFELD

ZIEL NACH 4 ¼ LAUFRUNDEN

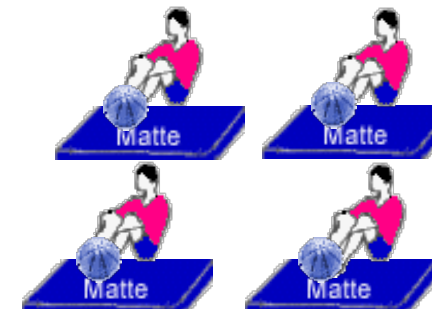


**STATION 1**



**STATION 3**

**STATION 4**



START ZUR LAUFRUNDE