

Fokus der BF Stufe ist v.a. eine saubere Technik in Kombination mit einer grundlegenden Kraftentwicklung für weitere Stufen. Solltest du noch deutliche Kraft- & Beweglichkeitsdefizite haben, sprich **weniger als 80% der Liste** erfüllen, bleibe etwas länger in der Stufe und arbeite an deinen Fortschritten, auch wenn du bereits den Stubenschein besitzt.

Name _____

Level 1 (BF - BewegungsFundament)

Verlaufsdokumentation

		m	w	✓	Check I	Check II	Check III	Check IV
STRENGTH & SKILLS	1	Deadlift (LH)	6 x 60 kg	6 x 40 kg				
	2	Goblet Squat	6 x 24 kg	6 x 16 kg				
	3	Turkish Get Up	16 kg	10 kg				
	4	Swing	10 x 24kg	10 x 16kg				
	5	1-H Swing	Technik					
	6	OH Press (LH / KB)	6 x 25kg/ 16kg	6 x 15kg/ 8kg				
	7	Ring Rows	Technik					
BODYWEIGHT	8	Push Up (strict)	8	4				
	9	Box Jumps	Technik					
BENCHMARKS	10	70 Air Squats	< 2:00 Min.					
	11	40 Burpee	< 4:30 Min.	< 5:00 Min.				
	12	Plank Max.	> 1:30 Min.					
	13	Single Unders (unbroken)	> 40 Reps					
	14	500 m Row	1:55 Min.	2:20 Min.				
	15	Cindy (15 Min.)	AMRAP					