



Fokus der BF Stufe ist v.a. eine saubere Technik in Kombination mit einer grundlegenden Entwicklung von Beweglichkeit, Kraft- & Ausdauer für weitere Stufen. Solltest du noch stärkere Defizite bei unseren Richtwerten haben, sprich **weniger als 80% der Liste (=4 Fails)** erfüllen, bleibe etwas länger im Bewegungsfundament und arbeite an deinem konstanten Fortschritt mit Orientierung an diesen Richtwerten.

Name _____

Level 1 (BF - Bewegungsfundament)				Verlaufsdokumentation			
		m	w	✓ Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
STRENGTH	1 Deadlift (LH)	10 x 65 kg	10 x 40 kg				
	2 Goblet Squat	10 x 24 kg	10 x 16 kg				
	3 Turkish Get Up	16 kg	10 kg				
	4 Swing	10 x 24 kg	10 x 16 kg				
	5 1H Swing	10/10 x 18 kg	10/10 x 12 kg				
	6 Milit. Press (LH/KBs)	6 x 30kg/ 28kg	6 x 15kg / 16kg				
BODYWEIGHT	7 Horiz. Ring Rows (Bent Knee)	10	6				
	8 Push Up (strict)	10	6				
	9 Side Plank	> 0:45 Min.					
	10 Box Jump	60cm	50cm				
BENCHMARKS	10 70 Air Squats	< 2:00 Min.					
	11 40 Burpee	< 4:30 Min.	< 5:00 Min.				
	12 Single Unders (unbroken)	> 50 Reps					
	13 500 m Row	1:55 Min.	2:20 Min.				
	14 Stuben Score	> 30					
	15 Stuben Hans	18kg / < 16 Min.	12 kg / < 16 Min.				
MOBILITY	16 Back Bend	Solar Plexus (Wall)					
	17 Forward Bend	Fingertip to Floor					
	18 Pancake	Ellbow to Floor					
	19 Brezel Stretch	Fingertip to Floor					



Fokus der BF Stufe ist v.a. eine saubere Technik in Kombination mit einer grundlegenden Entwicklung von Beweglichkeit, Kraft- & Ausdauer für weitere Stufen. Solltest du noch stärkere Defizite bei unseren Richtwerten haben, sprich **weniger als 80% der Liste (=4 Fails)** erfüllen, bleibe etwas länger im Bewegungsfundament und arbeite an deinem konstanten Fortschritt mit Orientierung an diesen Richtwerten.

Name _____

Level 1 (BF - Bewegungsfundament)				Verlaufsdokumentation			
		m	w	✓ Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
STRENGTH	1 Deadlift (LH)	10 x 65 kg	10 x 40 kg				
	2 Goblet Squat	10 x 24 kg	10 x 16 kg				
	3 Turkish Get Up	16 kg	10 kg				
	4 Swing	10 x 24 kg	10 x 16 kg				
	5 1H Swing	10/10 x 18 kg	10/10 x 12 kg				
	6 Milit. Press (LH/KBs)	6 x 30kg/ 28kg	6 x 15kg / 16kg				
BODYWEIGHT	7 Horiz. Ring Rows (Bent Knee)	10	6				
	8 Push Up (strict)	10	6				
	9 Side Plank	> 0:45 Min.					
	10 Box Jump	60cm	50cm				
BENCHMARKS	10 70 Air Squats	< 2:00 Min.					
	11 40 Burpee	< 4:30 Min.	< 5:00 Min.				
	12 Single Unders (unbroken)	> 50 Reps					
	13 500 m Row	1:55 Min.	2:20 Min.				
	14 Stuben Score	> 30					
	15 Stuben Hans	18kg / < 16 Min.	12 kg / < 16 Min.				
MOBILITY	16 Back Bend	Solar Plexus (Wall)					
	17 Forward Bend	Fingertip to Floor					
	18 Pancake	Ellbow to Floor					
	19 Brezel Stretch	Fingertip to Floor					