



Der Fokus im Level 2 Training liegt auf **überdurchschnittlichem Kraft- und Leistungsaufbau**. Die Zielwerte sind anspruchsvoller, so dass du auf dieser Stufe langfristiger an deinen Fortschritten arbeiten kannst. Besuche alle Kursformate und ergänze eventuell mit einem zielgerichtetem Trainingsplan, um für eine ausgewogene körperliche Entwicklung zu sorgen. Für ein **BLACKSHIRT** müssen **90% aller Benchmarks** erfüllt werden: Dies entspricht 2 „Jokern“, die nicht aus dergleichen Kategorie sein dürfen.

Name _____

Level 2 (Black Shirt)				Verlaufsdokumentation			
		m	w	✓ Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
STRENGTH	1	Deadlift (LH)	5 x 100 kg	5 x 75 kg			
	2	1H Swing	10/10 x 24 kg	10/10 x 16 kg			
	3	KB Snatch (Snatchsize)	10/10	10/10			
	4	Dbl KB Front Squat	5 x 48 kg	5 x 32 kg			
	5	Turkish Get Up	24 kg	16 kg			
	6	Milit. Press (LH/KBs)	5 x 40 kg	5 x 25 kg /24kg			
	7	OH Squat (LH)	5 x 40 kg	5 x 25 kg			
BODYWEIGHT & Skills	8	Chin Ups / Pull Ups (strict)	10	4			
	9	Toes to bar (strict)	10	4			
	10	Push Up (strict)	20	12			
	11	Airborne Lunge / Pistol	5/5				
	12	Hollow Body Max	> 1:30 Min.				
BENCHMARKS	13	40 Burpee	< 3:00	< 3:30			
	14	Dbl Unders (unbroken)	10				
	15	500 m Row	1:45 Min.	2:00 Min.			
	16	2k Row	7:50 Min.	09:00 Min.			
	17	Stuben Hans	24 kg / < 12 Min	16 kg / < 12Min.			
	18	Stuben Score	> 60	> 50			
	19	Snatch Trust (Snatchsize)	120 Snatch, 60 Thruster < 20 Min.				
MOBILITY	20	Back Bend	Hips (Wall)				
	21	Forward Bend	Palm to Floor				
	22	Pancake	Forehead to Floor				
	23	Brezel Stretch	Wrist to Floor				



Der Fokus im Level 2 Training liegt auf **überdurchschnittlichem Kraft- und Leistungsaufbau**. Die Zielwerte sind anspruchsvoller, so dass du auf dieser Stufe langfristiger an deinen Fortschritten arbeiten kannst. Besuche alle Kursformate und ergänze eventuell mit einem zielgerichtetem Trainingsplan, um für eine ausgewogene körperliche Entwicklung zu sorgen. Für ein **BLACKSHIRT** müssen **90% aller Benchmarks** erfüllt werden: Dies entspricht 2 „Jokern“, die nicht aus dergleichen Kategorie sein dürfen.

Name _____

Level 2 (Black Shirt)				Verlaufsdokumentation			
		m	w	✓ Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
STRENGTH	1	Deadlift (LH)	5 x 100 kg	5 x 75 kg			
	2	1H Swing	10/10 x 24 kg	10/10 x 16 kg			
	3	KB Snatch (Snatchsize)	10/10	10/10			
	4	Dbl KB Front Squat	5 x 48 kg	5 x 32 kg			
	5	Turkish Get Up	24 kg	16 kg			
	6	Milit. Press (LH/KBs)	5 x 40 kg	5 x 25 kg /24kg			
	7	OH Squat (LH)	5 x 40 kg	5 x 25 kg			
BODYWEIGHT & Skills	8	Chin Ups / Pull Ups (strict)	10	4			
	9	Toes to bar (strict)	10	4			
	10	Push Up (strict)	20	12			
	11	Airborne Lunge / Pistol	5/5				
	12	Hollow Body Max	> 1:30 Min.				
BENCHMARKS	13	40 Burpee	< 3:00	< 3:30			
	14	Dbl Unders (unbroken)	10				
	15	500 m Row	1:45 Min.	2:00 Min.			
	16	2k Row	7:50 Min.	09:00 Min.			
	17	Stuben Hans	24 kg / < 12 Min	16 kg / < 12Min.			
	18	Stuben Score	> 60	> 50			
	19	Snatch Trust (Snatchsize)	120 Snatch, 60 Thruster < 20 Min.				
MOBILITY	20	Back Bend	Hips (Wall)				
	21	Forward Bend	Palm to Floor				
	22	Pancake	Forehead to Floor				
	23	Brezel Stretch	Wrist to Floor				