



ATHLETIK
STUBE

Der Fokus im Level 2 Training liegt auf überdurchschnittlichem Kraft- und Leistungsaufbau. Die Zielwerte sind anspruchsvoller, sodass du auf dieser Stufe **langfristig** an deinen Fortschritten arbeiten kannst. Besuche **alle Kursformate** und integriere **eigenes Training**, um für eine ausgewogene körperliche Entwicklung zu sorgen.

Name _____

Level 2 (KKT / FFT)

Verlaufsdokumentation

		m	w	✓	Check I	Check II	Check III	Check IV
STRENGTH & SKILLS	1	Deadlift (LH)	5 x 100 kg	5 x 75 kg				
	2	1-H Swing	10/10 x 24 kg	10/10 x 16 kg				
	3	Dbl Front Squat	5 x 48 kg	5 x 32 kg				
	4	Turkish Get Up	24 kg	16 kg				
	5	OH Press (LH/ 1KB)	5 x 40 / 20 kg	5 x 25 / 12 kg				
	6	OH Squat (LH)	5 x 40 kg	5 x 25 kg				
	7	Chin Ups / Pull Ups (strict)	10	4				
	8	Toes to bar (strict)	10	4				
BODYWEIGHT	9	Push Up (strict)	20	10				
	10	Airborne Lunge / Pistol	5/5					
BENCHMARKS	11	40 Burpee	< 3:00	< 3:30				
	12	Hollow Body Max	> 1:30 Min.					
	13	Single Under (unbroken)	> 150 Reps					
	14	Dbl Under (unbroken)	10					
	15	500 m Row	1:45 Min.	2:00 Min.				
	16	2k Row	7:40 Min.	08:50 Min.				
	17	Cindy (20 Min. time cap)	10 x (5/10/15)	8 x (2/10/15)				
	18	Stuben Hans	24 kg / < 12 Min	16 kg / < 12Min.				
	19	Stuben Warrior	be your own hero!					
	20	Stuben Score	be your own hero!					