

ZONE 1 负重后撤箭步蹲 RAM ALT REVERSE LUNGE

30组 REPS

男子 MALE 55LB (约25KG)
女子 FEMALE 33LB (约15KG)
青少年 YOUTH 22LB (约10KG)



ZONE 2 划船机 ROW

男子/女子 MALE/FEMALE 500M
青少年 YOUTH 250M



ZONE 3 跳箱/交替上步 BOX JUMP/STEP OVER

20组 REPS



ZONE 4 药球仰卧起坐/仰卧起身砸球 MED BALL SIT UP (THROW)

25组 REPS

男子 MALE 20LB (约9KG)
女子 FEMALE 14LB (约6KG)
青少年 YOUTH 10LB (约5KG)



ZONE 5 滑雪机 SKI ERG

男子/女子 MALE/FEMALE 500M
青少年 YOUTH 250M



ZONE 6 农夫搬运 FARMER CARRY

100M

男性 MALE 单手60LB (约27.5KG)
女性 FEMALE 单手40LB (约17.5KG)
青少年 YOUTH 单手20LB (约9KG)



ZONE 7 风阻自行车 AIR BIKE

男子/女子 MALE/FEMALE 25 CALORIES
青少年 YOUTH 12 CALORIES



ZONE 8 沙球过墙/沙球过肩 DEADBALL WALL OVERS/SHOULDER OVER

20组 REPS

男性 MALE 60LB (约27.5KG)
女性 FEMALE 40LB (约17.5KG)
青少年 YOUTH 20LB (约9KG)



ZONE 9 雪橇坦克推拉 TANK PULL/PUSH

100M

男性 MALE 8级阻力 RESISTANCE LEVEL 8
女性 FEMALE 7级阻力 RESISTANCE LEVEL 7
青少年 YOUTH 5级阻力 RESISTANCE LEVEL 5



ZONE 10 负重波比 RAMBURPEE

20组 REPS

男性 MALE 44LB (约20KG)
女性 FEMALE 22LB (约10KG)
青少年 YOUTH 11LB (约5KG)

