



DEKA™



10 ZONES+0KM
无跑步内容



10 ZONES+1.6KM
每ZONE前进行160M跑步



10 ZONES+5KM
每ZONE前进行500M跑步



50 ZONES+25KM
完成5次完整的DEKAFIT



ZONE 1
RAM交替后撤弓步
RAM ALT REVERSE LUNGE

30次 REPS

男子 MALE 331LB (149KG)
女子 FEMALE 331LB (149KG)
青少年 YOUTH 221LB (99KG)



ZONE 2
划船机
ROW

500M

男子/女子 MALE/FEMALE 500M
青少年 YOUTH 250M



ZONE 3
交替上箱/跳箱
BOX STEP/JUMP OVER

20次 REPS



ZONE 4
药球仰卧起坐/仰卧起坐投靶
MED BALL SIT-UP

25次 REPS

男子 MALE 201LB (90KG)
女子 FEMALE 141LB (64KG)
青少年 YOUTH 110LB (49KG)



ZONE 5
滑雪机
SKI

500M

男子/女子 MALE/FEMALE 500M
青少年 YOUTH 250M



ZONE 6
农夫搬运
FARMER'S CARRY

100M

男子 MALE 60LB (27.2KG) 每手 PER HAND
女子 FEMALE 40LB (18.1KG) 每手 PER HAND
青少年 YOUTH 20LB (9.0KG) 每手 PER HAND



ZONE 7
风阻自行车
AIR BIKE

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



ZONE 8
沙球过肩/沙球过墙
DEAD BALL SHOULDER OVER/YOKE OVER

20次 REPS

男子 MALE 60LB (27.2KG)
女子 FEMALE 40LB (18.1KG)
青少年 YOUTH 20LB (9.0KG)



ZONE 9
磁阻雪橇推拉
MAGNETIC RESISTANCE SLED PUSH/PULL

100M

男子 MALE 8级阻力 RESISTANCE LEVEL 8
女子 FEMALE 7级阻力 RESISTANCE LEVEL 7
青少年 YOUTH 5级阻力 RESISTANCE LEVEL 5



ZONE 10
RAM负重波比跳
RAM WEIGHTED BURPEE

20次 REPS

男子 MALE 44LB (19.9KG)
女子 FEMALE 22LB (9.9KG)
青少年 YOUTH 11LB (4.9KG)

A DECATHLON OF FUNCTIONAL FITNESS

POWERED BY SPARTAN