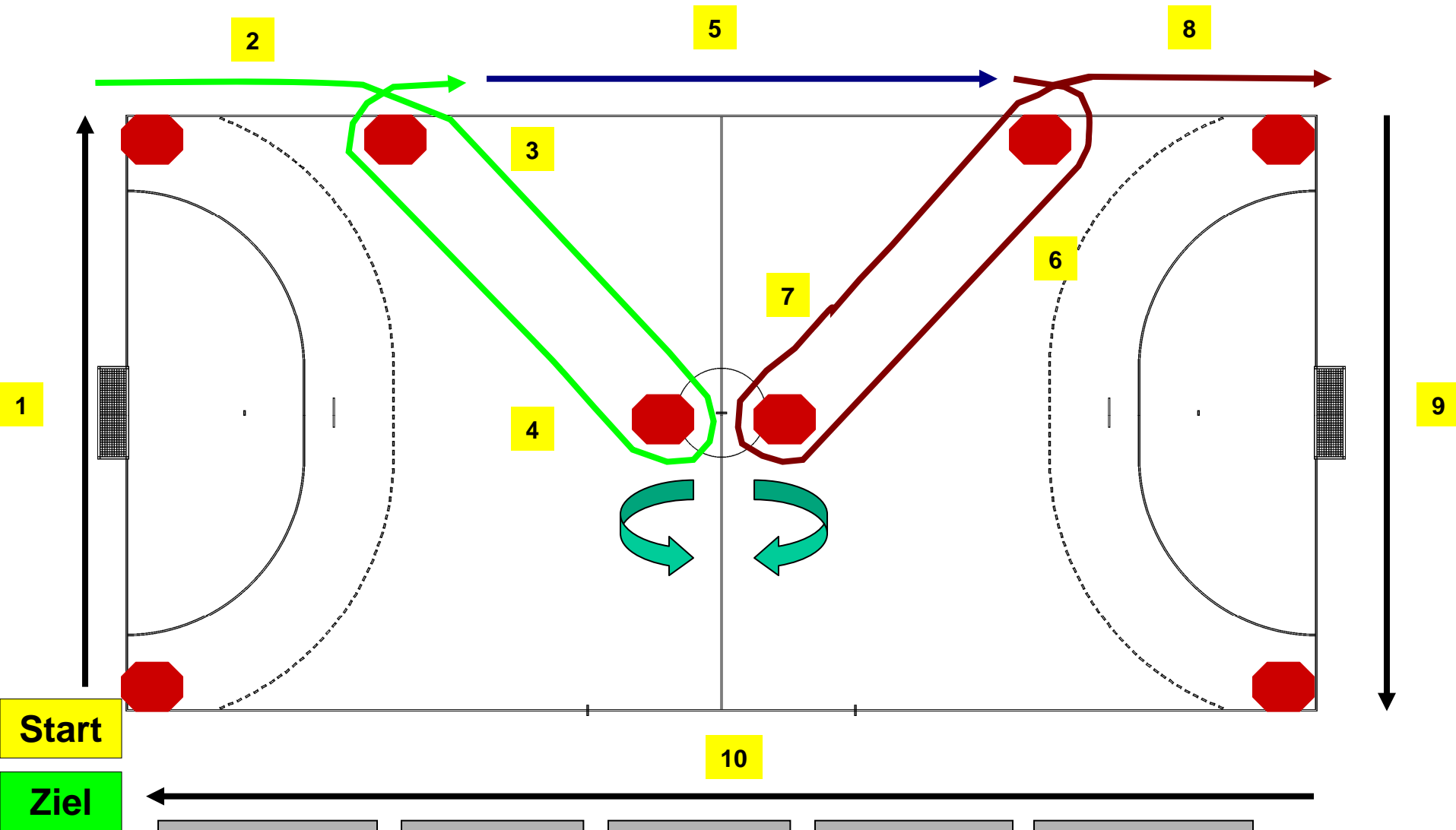


5 Runden



1: vorwärts	2: vorwärts	3: vorwärts	4: rückwärts	5: seitwärts
6: rückwärts	7: vorwärts	8: vorwärts	9: vorwärts	10: vorwärts

JoJo-Test



5 Runden um das Handballfeld



Laufzeiten

bis 35 Jahre	unter 4:30 Minuten
bis 40 Jahre	unter 5:00 Minute
bis 45 Jahre	unter 5:30 Minuten
bis 50 Jahre	unter 6:00 Minuten
darüber	unter 6:30 Minuten

