

Skill Levels Woman

	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0
Strength					
<u>Back Squat</u>	0,5 BW	0,75 BW	1,25 BW	1,5 BW	2 BW
<u>Front Squat</u>	0,25 BW	0,5 BW	BW	1,25 BW	1,75 BW
<u>Bench Press</u>	0,25 BW	0,5 BW	0,75 BW	BW	1,5 BW
<u>Press</u>	0,15 BW	0,25 BW	0,5 BW	0,75 BW	BW
<u>Deadlift</u>	0,5 BW	BW	1,25 BW	1,75 BW	2,5 BW
Weightlifting					
<u>Overhead Squat</u>	0,25 BW	0,5 BW	0,75 BW	BW	BW
<u>Clean</u>	0,25 BW	0,5 BW	BW	1,25 BW	1,5 BW
<u>Clean & Jerk</u>	0,25 BW	0,5 BW	0,75 BW	BW	1,5 BW
<u>Snatch</u>	0,25 BW	0,5 BW	0,75 BW	BW	1,25 BW
KB					
<u>TGU</u>	0,15 BW	0,25 BW	0,4 BW	0,5 BW	0,75 BW
<u>Goblet Squat</u>	0,15 BW	0,25 BW	0,4 BW	0,25 BW <u>Pistol Squat</u>	0,4 BW <u>Pistol Squat</u>
<u>Swing</u>	10 x 0,15 BW	10 x 0,25 BW	10 x 0,4 BW	10 x 0,5 BW	10 x 0,75 BW
<u>Snatch</u>	10 x 8 kg	50 x 8 kg / 5'	50 x 12 kg / 5'	100 x 16 kg / 5'	200 x 16 kg / 10'
<u>Clean</u>	10 x 0,15 BW	10 x 0,2 BW	10 x 0,3 BW	10 x 0,45 BW	10 x 0,65 BW
<u>Press</u>	10 x 0,1 BW	10 x 0,15 BW	10 x 0,2 BW	10 x 0,25 BW	10 x 0,3 BW
Gymnastics					
<u>Pull Up</u>	10 <u>Ring Row</u>	5	10	15	20
<u>Weighted Pull Up</u>	-	-	1,25 BW	1,5 BW	1,75 BW
<u>Toes To Bar</u>	10 <u>Knee Raise</u>	5	10	15	20
<u>Push Up</u>	5	10	15	30	50
<u>Handstand Push Ups</u>	1 <u>Pike Push Up</u>	3 <u>Wall Walk</u>	5	10	1 <u>Free HSPU</u>
<u>Ring Dips</u>	30" <u>Support Hold</u>	1	5	10	20
<u>Burpees in 60"</u>	15	20	24	28	32
<u>Sit Ups in 60"</u>	15	30	30 <u>Tuck Ups</u>	30 <u>V-Ups</u>	40 <u>V-Ups</u>
<u>Air Squat in 60"</u>	30	45	10 <u>Pistols</u>	20 <u>Pistols</u>	30 <u>Pistols</u>
Cardio					
400m Run	2:15	2:00	1:45	1:30	1:15
5km Run	35:00	30:00	25:00	20:00	17:30
500m <u>Row</u>	2:30	2:15	2:00	1:50	1:40
2k <u>Row</u>	11:00	10:00	9:00	8:00	7:30
<u>Jump Rope</u>	50 <u>SU's</u>	5 <u>DU's</u>	25 <u>DU's</u>	50 <u>DU's</u>	15 <u>TU's</u>

Skill Levels Men

	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0
Strength					
<u>Back Squat</u>	0,75 BW	1,25 BW	1,5 BW	2,25 BW	2,75 BW
<u>Front Squat</u>	0,5 BW	BW	1,25 BW	1,75 BW	2,25 BW
<u>Bench Press</u>	0,5 BW	0,75 BW	1,25 BW	1,75 BW	2 BW
<u>Press</u>	0,25 BW	0,5 BW	0,75 BW	BW	1,5 BW
<u>Deadlift</u>	BW	1,5 BW	2 BW	2,5 BW	3 BW
Weightlifting					
<u>Overhead Squat</u>	0,25 BW	0,75 BW	BW	1,5 BW	2 BW
<u>Clean</u>	0,5 BW	BW	1,25 BW	1,5 BW	2 BW
<u>Clean & Jerk</u>	0,5 BW	0,75 BW	1,25 BW	1,5 BW	2 BW
<u>Snatch</u>	0,5 BW	0,75 BW	BW	1,25 BW	1,75 BW
KB					
<u>TGU</u>	0,15 BW	0,25 BW	0,4 BW	0,5 BW	0,75 BW
<u>Goblet Squat</u>	0,2 BW	0,35 BW	0,5 BW	0,25 BW <u>Pistol Squat</u>	0,5 BW <u>Pistol Squat</u>
<u>Swing</u>	10 x 0,25 BW	10 x 0,35 BW	10 x 0,5 BW	10 x 0,75 BW	10 x BW
<u>Snatch</u>	10 x 12 kg	50 x 16 kg / 5'	50 x 20 kg / 5'	100 x 24 kg / 5'	200 x 24 kg / 10'
<u>Clean</u>	10 x 0,15 BW	10 x 0,2 BW	10 x 0,4 BW	10 x 0,6 BW	10 x 0,75 BW
<u>Press</u>	10 x 0,15 BW	10 x 0,25 BW	10 x 0,3 BW	10 x 0,4 BW	10 x 0,5 BW
Gymnastics					
<u>Pull Up</u>	5	10	15	25	40
<u>Weighted Pull Up</u>	-	1,25 BW	1,5 BW	1,75 BW	2 BW
<u>Toes To Bar</u>	10 <u>Knee Raise</u>	10	20	30	40
<u>Push Up</u>	10	20	30	50	100
<u>Handstand Push Ups</u>	5 <u>Pike Push Up</u>	5 <u>Wall Walk</u>	10	20	5 <u>Free HSPU</u>
<u>Ring Dips</u>	30" <u>Support Hold</u>	5	10	20	30
<u>Burpees in 60"</u>	15	20	24	28	32
<u>Sit Ups in 60"</u>	15	30	30 <u>Tuck Ups</u>	30 <u>V-Ups</u>	40 <u>V-Ups</u>
<u>Air Squat in 60"</u>	30	45	10 <u>Pistols</u>	20 <u>Pistols</u>	30 <u>Pistols</u>
Cardio					
400m Run	2:00	1:45	1:30	1:20	1:05
5km Run	30:00	25:00	20:00	17:30	15:00
500m <u>Row</u>	2:00	1:50	1:45	1:35	1:25
2k <u>Row</u>	9:00	8:00	7:30	7:00	6:30
<u>Jump Rope</u>	50 <u>SU's</u>	5 <u>DU's</u>	25 <u>DU's</u>	50 <u>DU's</u>	15 <u>TU's</u>