

GEMEINSAM ZUM WELTREKORD!

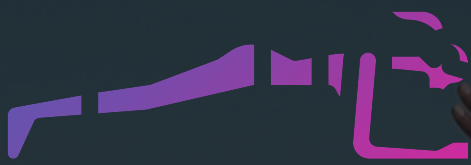
Schaffst du einen Weltrekord?!
Alleine undenkbar...
Als Team können wir es aber erreichen!
Es gibt viele beeindruckende Weltrekorde-
lass es uns gemeinsam versuchen!



Die offizielle Bestleistung teilen wir durch die Anzahl unserer Kolleg*innen-
z.B.: Wall-Sit 26 Min. Wir sind 13 Personen- JEDE/R muss im Durchschnitt also
mindestens 2 Min erreichen.

Das heißt, jede eurer Leistungen, jede einzelne Wiederholung zählt und ist wichtig!
Gemeinsam mehr erreichen!

Du glaubst, das wird "easy"?! Challenge accepted?!

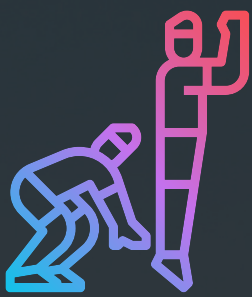


PLANK

George Hood (M, 62 Jahre):
8 h 15 min 15 sek
Dana Glowacka (F):
4 h 19 min 55 sek

STATIC WALL-SIT

Frida Hansdotter (F): 26 min



BURPEES

Meiste Burpees in 1 h:
Kathryn Beeley (F): 1.321
Meiste Burpees in 24 h:
Eva Clarke (F): 12.003

ROPE SKIPPING

Längstes durchgehendes Seil-Springen:
Joey Motsay (M): 33 h 20 min



DEAD HANG

Tazio Gavoli (M): 13 min 52 sek

JONGLAGE

Längste Jonglage mit 3 Objekten:
David Slick (M): 12 h 5 min
Fußball "Gaberln":
Dan Magness (M): 24 h

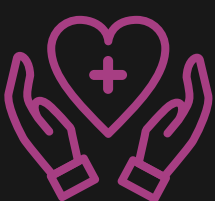


MARATHON

Schnellste Zeit auf 42,195 km:
Eliud Kipchoge (M): 1 h 59 min 40 sek

PULL-UPS

Meiste Pull-Ups in 1 Minute:
Adam Sandel (M): 68
Meiste Pull-Ups in 1 Stunde:
Eva Clarke (F): 725



Vergiss bitte nicht, dich ausgewogen zu ernähren, ausreichend zu schlafen, sowie Körper & Geist gleichermaßen "gesund" zu halten und zu pflegen!

Bitte unbedingt vor jedem Training gut Aufwärmen!