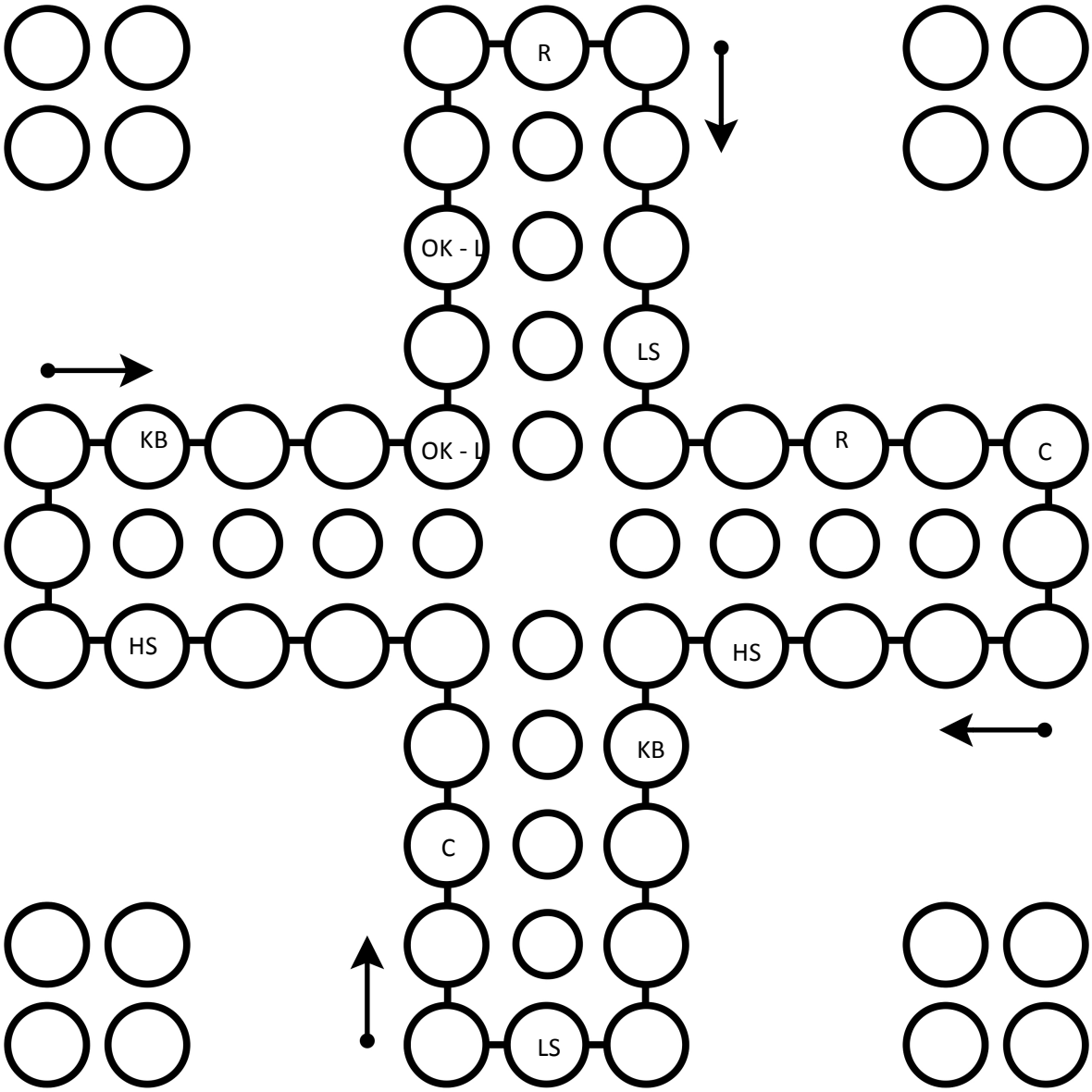
Spielfeld für 4 Mannschaften



Legende:

LS: 20 Liegestütze C: 20 Crunshes HS: 20 Hocksprünge

KB: 20 Kniebeugen OK-L: 10 re./10 li. R: 6 Runden