

Rope Skipping – Wettkampftraining

Sprung	Anzahl der Sprünge							
Normal 30 Sekunden								
Normal 1 Minute								
Speed 30 Sekunden								
Speed 1 Minute								
Hampelmann 30 Sekunden								
Hampelmann 1 Minute								
Kreuzen 30 Sekunden								
Kreuzen 1 Minute								
Double Under 30 Sekunden								