

Level 2

Level 3

Beast Mode



CARDIO-RESPIRATORY

400m run*	m: 1:30 / w: 1:40
800m run*	m: 3:00 / w: 3:30
1 mile run*	m: 7:00 / w: 9:00
3km run*	m: 13:30 / w: 15:30
	m: 1:45 / w: 2:15
500m row	m: 1:45 / w: 2:15
1km row	m: 4:00 / w: 4:35
2km row	m: 8:30 / w: 10:00
Double unders (unbroken)	15

m: 1:00 / w: 1:20
m: 2:40 / w: 3:00
m: 5: 50 / w: 6:30
m: 11:40 / w: 12:00
m: 1:30 / w: 1:50
m: 3:30 / w: 4:00
m: 7:30 / w: 8:30
50

m: 0:55 / w: 1:05
m: 2:35 / w: 2:45
m: 5:15 / w: 5:55
m: 10:15 / w: 11:50
m: 1:20 / w: 1:30
m: 3:00 / w: 3:30
m: 6:30/ w: 7:30
100

GYMNASTICS @ BW

Squat Hold	5 mins (unbroken)
Pistols	3 each leg
Pull-up(strict)	m:7 / w: 3
Push-up(strict)	m: 20 / w: 10
HSPU(strict)	m: 1 / w: N/A
HS Hold(Wall)	Against wall – 30 sec
Ring dip(strict)	m: 5 / w: 3
Muscle-up	m:3 / w: 1
Rope climb	n/a
Skin the Cat(strict)	n/a
Burpee – In 1 minute	20
Vertical Jump (box)	m: 30”/ w: 24”
Toes to Bar(unbroken)	m: 5 / w: 3

10 mins (unbroken)
10 each leg
m:12 / w: 8
m: 50 / w: 20
m: 5 / w: 3
Facing the wall – 60 sec
m: 10 / w: 5
m:5 /w:2
m: 3 / w: 1
m: 3 / w: 1
30
m: 50”/ w: 40”
m: 15 / w: 10

10mins(unbroken)
15 each leg (in a row)
m: 20 / w: 15
m: 70 / w: 40
m: 10 / w: 7
Free standing – 15 sec
m: 15 / w: 10
m: 10 / w: 5
m: 2 / w: 1 (legless)
m: 5 / w: 3 (straight legs)
40
m: 60”/ w: 50”
m: 20 / w: 15

BARBELL LIFTS

Back Squat	BW
Front Squat	BW
Overhead squat	m: 45kg / 30kg
Deadlift	BW
Shoulder	m: 40kg / w: 25kg
Press Jerk	m: 50kg / w: 30kg
Power Snatch	m: 45kg / w: 30kg
Squat Snatch	m: 45kg / w: 30kg
Power Clean	m: 50kg / w: 30kg
Squat Clean Jerk	m: 50kg / w: 30kg

m: 130kg / w:100kg
m: 90kg / w:70kg
m: 70kg / w: 50kg
m: 150kg / w:100kg
m: 60kg / w: 40kg
m: 85kg / w: 60kg
m: 65kg / w: 45kg
m: 70kg / w: 50kg
m: 85kg / w: 60kg
m: 85kg / w: 60kg

m:150kg / w:110kg
m:130kg / w: 90kg
m: 100kg / w: 80kg
m: 200kg / w: 150kg
m: 80kg / w: 60kg
m: 110kg / w: 85kg
m: 80kg / w: 60kg
m: 90kg / w: 65kg
m: 110kg / w: 75kg
m: 120kg / w: 90kg

THE GIRLS

Helen	m: 11:00 / w: 13:00
Jackie	m: 09:30 / w: 11:00
Fran	m: 10:00 / w: 12:00
Karen	m: 15:00 / w:20:00

m: 8:00 / w: 9:00
m: 7:00 / w: 8:00
m: 6:00 / w: 8:00
m: 9:00 / w: 10:00

m: 7:00 / w: 8:00
m: 6:00 / w: 7:00
m: 3:00 / w: 4:00
m: 7:00 / w: 8:00