

BANKDRÜCK-CHALLENGE

TESTEN. DRANBLEIBEN. BESSER WERDEN.



— DER TEST

2:00 MIN - SO VIELE REPS WIE MÖGLICH

MAX. BANKDRÜCKEN

70 / 42,5 KG

MÄNNER / FRAUEN

60 / 37,5 KG

MÄNNER / FRAUEN

52,5 / 35 KG

MÄNNER / FRAUEN

WERTUNG

Dein Score ist die Summe aller Punkte aus den zwei Minuten.

SÄTZE

Die Reps müssen nicht am Stück sein. Leg die Hantel ab, so oft du willst.

AUSGANGSTEST

Montag, 3. August 2026

ABSCHLUSSTEST

Woche ab 24. August 2026

— WÄHLE DEIN GEWICHT

Nimm kein schweres Gewicht. Wähle eine Variante, mit der du frisch 10 bis 15 Reps oder mehr schaffst. Danach arbeitest du in kurzen, sauberen Sätzen mit 2 bis 3 Reps weiter. Am Ende sind auch einzelne Wiederholungen völlig okay.

— PUNKTESYSTEM

GEWICHT - MÄNNER / FRAUEN	WERT PRO WIEDERHOLUNG
70 / 42,5 KG	3 PUNKTE PRO WIEDERHOLUNG
60 / 37,5 KG	2 PUNKTE PRO WIEDERHOLUNG
52,5 / 35 KG	1 PUNKT PRO WIEDERHOLUNG

SCORE EINTRAGEN

Trag deinen Score nach jedem Test direkt in Beyond the Whiteboard (BTWB) ein.

EXTRA-TRAINING

Das Extra-Training findest du immer im optionalen Accessory-Teil vom Workout of the Day.