

Royal Flush



Straight Flush



Four of a Kind



Full House



Flush



Straight



Three of a Kind



Two Pair



One Pair



High Card



	<b>Schwarze Karten</b>	<b>Rote Karten</b>
2	20 Doubles VW	20 Doubles RW
3	30 Doubles VW	30 Doubles RW
4	40 Toads	40 Toads
5	50 Crugars	50 Crugars
6	60 Criss Crosses	60 Criss Crosses (RW)
7	60 Criss Crosses	60 Criss Crosses (RW)
8	80 Speed auf r	80 Speed auf r (rw)
9	90 Speed auf r	90 Speed auf r (rw)
10	100 Speed auf r	100 Speed auf r (rw)
J	20 Liegestützen	20 Liegestützen mit Medizinball
Q	40 Sit ups	40 Sit ups mit Medizinball (immer re, li)
K	Plank (20re und 20li Bein)	Plank auf Medizinball (ca. 40s)
A	Squads (30)	Squad mit Medizinball (20)