

Workout

For Time:
10-20-30-20-10

Calorie Row

Dumbbell Ground to
Overhead

Abmat Sit Ups

Time Cap:
18 Minutes

Beschreibung

Vor dem Start wird das Rudergerät mit der Dumbbell und der Abmat in eine Reihe gebracht (s. Floor Plan). Der/Die Athlet/In sitzt auf dem Rudergerät, mit den Händen auf den Knien.

Nach dem Countdown beginnt der/die Athlet/In mit dem Rudern. Nachdem 10 Kalorien erreicht wurden wechselt der/dir Athlet/In zur Dumbbell und beginnt mit den Dumbbell Ground to Overhead, wobei der Arm nach jeder Wiederholung gewechselt wird. Nach 10 alternierenden Wiederholungen wird zur Abmat gewechselt und 10 Abmat Sit Ups ausgeführt. Anschließend wechselt der/die Athlet/In wieder zum Rudergerät und beginnt die Sequenz von vorne mit 20 Kalorien bzw. Wiederholungen. So wird zuerst aufsteigend bis 30 und dann wieder absteigend bis 10 verfahren, bis alles Geforderte abgearbeitet oder das Time Cap erreicht wurde.

Der Score ergibt sich aus der Gesamtzeit die benötigt wurde, oder aus der Gesamtzahl der Wiederholungen, die vor Ablauf des Time Caps von 18 Minuten geschafft wurden.

Equipment

Benötigt:

1x Concept 2 Rower

1x Dumbbell

♂ 10kg

♀ 7kg

1x Abmat

Erlaubt:

Grips oder Handschuhe

Bandagen

Tape

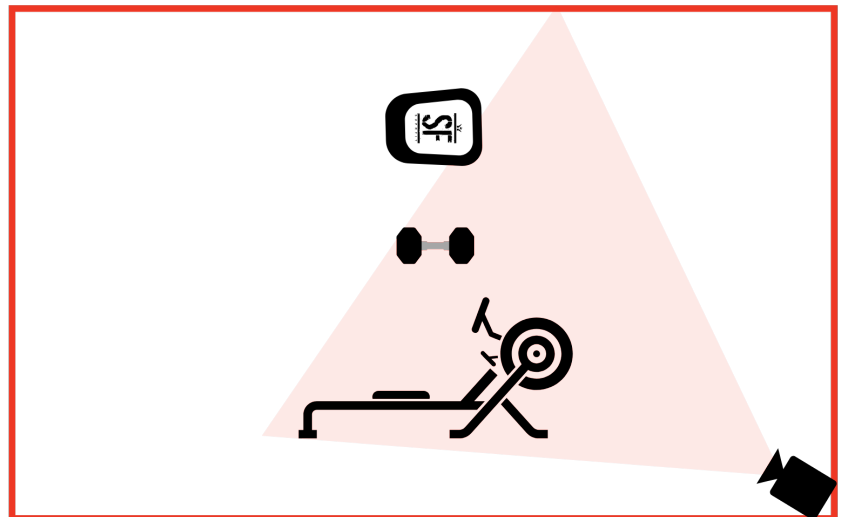
Weightlifting Schuhe

Magnesium/Chalk

Verboten:

Zughilfen o.ä.

FLOOR PLAN



Movement Standards

Rowing

- Der Monitor muss vor Beginn des Ruderns auf null gestellt werden.
- Der/Die Athlet/In kann die Luftklappe und die Fußpositionen jederzeit während des Ruderns anpassen.
- Das Rudergerät darf erst verlassen werden, wenn die geforderte Leistung auf dem Monitor angezeigt wird. Hierzu zählt auch vorzeitiges Abschnallen oder ähnliches.

Dumbbell Ground to Overhead

- Der Dumbbell Ground to Overhead beginnt mit beiden Köpfen der Dumbbell auf dem Boden.
- Der/Die Athlet/In muss die Dumbbell über den Kopf heben.
- Es sind sowohl ein Dumbbell Snatch, ein Dumbbell Clean & Jerk als auch eine Mixform erlaubt.
- Die Wiederholung ist beendet, wenn Arme, Hüfte und Knie des/der Athleten/In vollständig gestreckt sind, wobei sich die Dumbbell im Profil gesehen deutlich über der Körpermitte befinden muss.
- Der Arm muss nach jeder vollendeten Wiederholung gewechselt werden.
- Ein Wechsel des Arms ist ab Augenhöhe erlaubt.
- Vor Beginn jeder Wiederholung müssen immer beide Köpfe der Dumbbell den Boden berühren.
- Der/Die Athlet/In darf während der Wiederholung weder die freie Hand noch den Arm zur Unterstützung verwenden.

Abmat Sit Ups

- Jede Wiederholung beginnt sitzend an der Abmat, mit den Fußsohlen zusammen.
- Die Hände befinden sich vor den Füßen und die Schultern vor der Hüfte.
- Die Hände müssen durch ablegen des Oberkörpers den Boden hinter dem Kopf berühren.
- Die Wiederholung ist beendet, wenn beide Hände wieder den Boden vor den Füßen berühren.

Video Standards

- Es muss ein gültiger Videolink zum Video zusammen mit dem Score eingereicht werden.
- Das Video muss so aufgenommen werden, dass alle Übungen deutlich zu sehen sind und die Bewegungsstandards bewertet werden können.
- Die Videos müssen ungeschnitten und unbearbeitet sein.
- Eine Uhr oder ein Timer muss während des gesamten Workouts sichtbar sein.

SCORECARD

Workout

For Time:
10-20-30-20-10

Calorie (Cal.) Row
Dumbbell Ground to
Overhead
Abmat Sit Ups

Time Cap:
18 Minutes

10 CAL. ROW	10
10 GROUND TO OVERHEAD	20
10 ABMAT SIT UPS	30
20 CAL. ROW	50
20 GROUND TO OVERHEAD	70
20 ABMAT SIT UPS	90
30 CAL. ROW	120
30 GROUND TO OVERHEAD	150
30 ABMAT SIT UPS	180
20 CAL. ROW	200
20 GROUND TO OVERHEAD	220
20 ABMAT SIT UPS	240
10 CAL. ROW	250
10 GROUND TO OVERHEAD	260
10 ABMAT SIT UPS	270

Name des/der Athleten/In	Zeit oder Wiederholungen nach 18 Minuten