

### Workout

#### Part A FOR TIME

♂ 2000 m Row  
 ♀ 1750 m Row

Time Cap: 9 Minutes

*Rest: 3 Minutes*

#### Part B FOR LOAD

3 Rep Max Thruster

Time Cap: 5 Minutes

### Beschreibung

Der/Die Athlet/In startet sitzend auf dem Rudergerät, mit den Händen auf den Knien. Die Barbell befindet sich in unmittelbarer Nähe und im Sichtfeld der Kamera.

Nach dem Countdown beginnt der/dir Athlet/In mit dem Workout. In **Part A** müssen ♂2000m / ♀1750m auf dem Rudergerät zurückgelegt werden. Das Time Cap beträgt 9 Minuten.

Der Score ist die benötigte Zeit oder beim Erreichen des Time Caps die zurückgelegten Meter innerhalb der 9 Minuten.

*Nach einer 3-Minütigen Pause (gerechnet ab Minute 9) beginnt Part B.*

**Part B** startet ab Minute 12. Innerhalb von 5 Minuten muss ein 3 Rep Max Thruster erarbeitet werden. Es sind unbegrenzt Versuche gestattet. Das beladen durch eine/n Helfer/in ist erlaubt.

Der Score ist das maximal erreichte Gewicht, innerhalb der 5 Minuten.

### Equipment

#### Benötigt:

1x Indoor Rower  
 1x Barbell

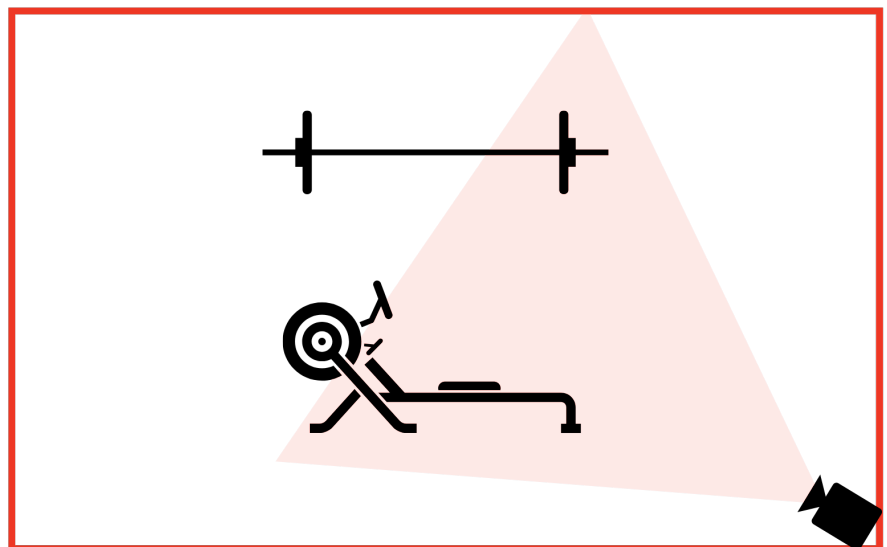
#### Erlaubt:

Grips oder Handschuhe  
 Bandagen  
 Tape  
 Weightlifting Schuhe  
 Magnesium/Chalk

#### Verboten:

Zughilfen o.ä.

## FLOOR PLAN



## Movement Standards

### Rowing

- Der Monitor kann vor Beginn des Ruderns auf null gestellt oder die geforderten Meter vorher eingestellt werden.
- Der/Die Athlet/In startet mit den Händen auf den Knien.
- 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.

### Thruster

- Die Barbell liegt vor dem/der Athleten/In auf dem Boden.
- Die Hüfte muss in der untersten Position deutlich unterhalb der Knie sein.
- Ein voller Squat Clean in den Thruster ist erlaubt, so lange die Barbell vom Boden gehoben wird.
- Aus der kompletten Hocke muss die Barbell **in einer Bewegung** in den Lockout über den Kopf gebracht werden.
- Die Wiederholung wird gezählt, wenn die Barbell sich über dem Kopf des/der Athleten/In befindet, mit komplett gestreckter Hüfte und gestreckten Knien und Armen.

## 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

#### Part A FOR TIME

♂ 2000 m Row  
♀ 1750 m Row

Time Cap: 9 Minutes

Rest: 3 Minutes

#### Part B FOR LOAD

3 Rep Max Thruster

Time Cap: 5 Minutes

<b>Part A Row</b>	♂ 2000 m	♀ 1750 m
<i>Time Cap: 9 Minutes</i>	Time	Time
	Meter	Meter
<b>Part B Thrusters</b>	♂ 3 Rep Max	♀ 3 Rep Max
<i>Time Cap: 5 Minutes</i>	Load	Load

Name des/der Athleten/In	PART A Row	PART B Thrusters
	Time/Meter	Load