

Workout

For Time:

120 Cal Row
 80 Front Squats
 40 Knee Raises

(Partition as needed)

Time Cap:

22 Minutes

Beschreibung

Vor dem Start wird das Rudergerät mit der Barbell und der Pull Up Bar in eine Reihe gebracht (s. Floor Plan).

Nach dem Countdown beginnt der/dir Athlet/In mit dem Workout. Sowohl der Start als auch die weitere Abfolge der Movements und die Anzahl der jeweiligen Wiederholungen/Kalorien pro Movement können frei gewählt werden. (z.B. Chipper Style, Rounds for Time etc.).

Das bedeutet, es darf nach Belieben zwischen dem Rudergerät, den Front Squats und den Knee Raises gewechselt werden. Sobald der/die Athlet/In die gesamte Anzahl an Wiederholungen/Kalorien eines Movements absolviert hat, müssen die verbleibenden Wiederholungen/Kalorien der übrigen Movements ausgeführt werden.

Das Workout endet wenn alle Wiederholungen/Kalorien geschafft 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 22 Minuten geschafft wurden.

Equipment

Benötigt:

1x Barbell
 ♂ 20,0kg
 ♀ 15,0kg
 1x Rower
 1x Pull Up Bar

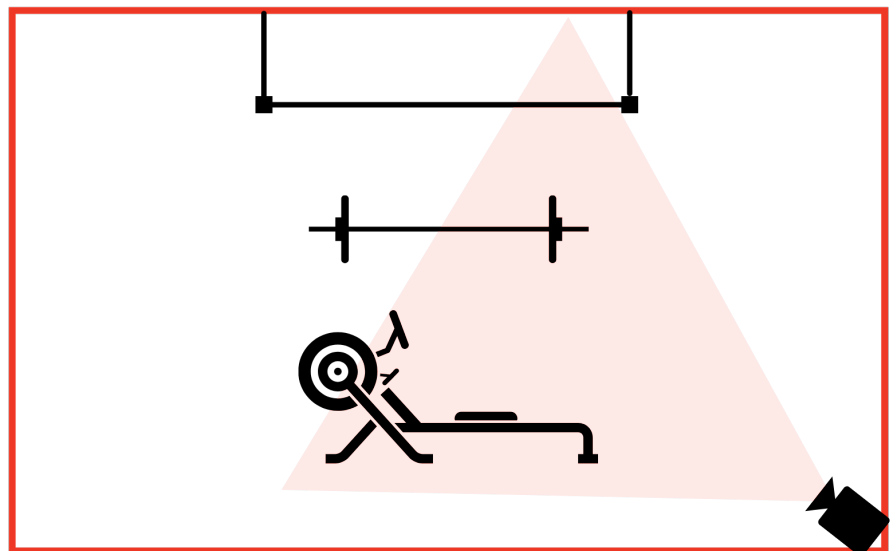
Erlaubt:

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.

Front Squat

- Der Front Squat beginnt mit der Barbell vor dem/der Athleten/In auf dem Boden. Die Barbell darf nicht aus dem Rig gehoben werden!
- Es muss eine vollständige Hocke mit der Hüfte unter den Knien ausgeführt werden, während die Barbell in der Front Rack Position auf den Schultern liegt.
- Die Wiederholung ist beendet, wenn die Hüfte und Knie des/der Athleten/In wieder vollständig gestreckt sind und die Barbell auf den Schultern liegt, wobei sich die Ellenbogen deutlich vor der Barbell befinden.

Knee Raises

- Jede Wiederholung beginnt in einer hängenden Position an der Pull Up Bar
- Die Arme und die Hüfte sind vollständig gestreckt.
- Die Füße haben keinen Kontakt zum Boden und befinden sich hinter der Hüfte.
- Die Wiederholung ist beendet, wenn beide Knie über die Hüfte gehoben wurden.
- Vor Beginn jeder Wiederholung müssen beide Füße wieder hinter die Hüfte gebracht werden.

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:

120 Cal Row
 80 Front Squats
 40 Knee Raises

Time Cap:
 22 Minutes

Notes

Break down and perform in any order.

Example:
 Rounds for time, chipper style etc.

120 CAL ROW

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
110	120								

80 FRONT SQUATS

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
55	60	65	70	75	80				

40 KNEE RAISES

5	10	15	20	25	30	35	40
---	----	----	----	----	----	----	----

Name des/der Athleten/In	Zeit oder Wiederholungen nach 22 Minuten