

Workout

For Time:

120 Cal Row
 80 Medball Squats
 40 Abmat Sit Ups

(Partition as needed)

Time Cap:

22 Minutes

Beschreibung

Vor dem Start wird das Rudergerät mit dem Medball und der Abmat 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 Medball Squats und den Abmat Sit Ups 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 Medball

♂ 9,0kg

♀ 6,0kg

1x Rower

1x Abmat

Erlaubt:

Grips oder Handschuhe

Bandagen

Tape

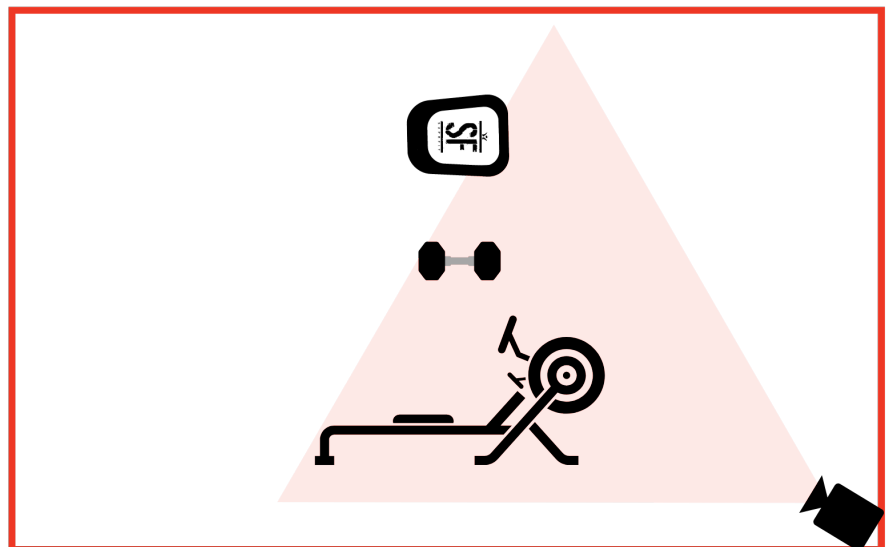
Weightlifting Schuhe

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.

Medball Squat

- Der Medball Squat beginnt mit dem Medball vor dem/der Athleten/In auf dem Boden.
- Es muss eine vollständige Hocke mit der Hüfte unter den Knien ausgeführt werden, während sich der Medball vor der Brust, mit den Ellenbogen darunter, befindet.
- Die Wiederholung ist beendet, wenn die Hüfte und Knie des/der Athleten/In wieder vollständig gestreckt sind.

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:

120 Cal Row
 80 Medball Squats
 40 Abmat Sit Ups

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 MEDBALL SQUATS

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

40 ABMAT SIT UPS

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

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