



Challenge - WOD II (16. – 22.04.2012)

THE ROWING ZOMBIE

Tabata Rudern

8 Runden à 20 secs, 10 secs Pause (4 min)

sofort anschließend

4 min Zeit für

3 x 1 max Kreuzheben

Erklärung:

Das Workout dauert insgesamt 8 Minuten, 4 Minuten Rudern, 4 Minuten für 3 x 1 Kreuzheben (deadlift). Ein Timer von 8 Minuten ist mit Beginn des Ruderns zu starten. Es wird 2 Ergebnisse geben, einmal die geruderten Meter und einmal die Summe von 3 gültigen Versuchen Kreuzheben. Die beiden Ergebnisse werden getrennt voneinander bewertet.

Übung I: Tabata Rudern

Es sind 8 Runden à 20 Sekunden auf einem Concept 2 Rudergerät (egal welches Model) mit PM3- oder PM4-Monitor zu rudern. Zwischen jeder Runde muss eine Pause von 10 Sekunden gemacht werden. Ihr könnt in der Pause aufhören zu rudern, ihr müsst aber nicht.

Einstellung des Rudergerätes:

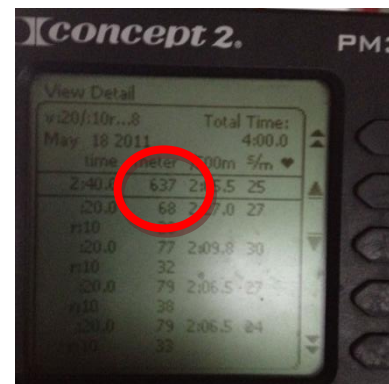
1. Homebildschirm
2. Auswahl: Training wählen
3. Auswahl: Neues Training
4. Auswahl: Intervall variabel
5. Auswahl: Zeit
6. Zeit einstellen: 0:20 min
7. Pause einstellen: 0:10 min
8. Bestätigen
9. ab 3 wiederholen bis im Display „Intervall 9“ steht
10. Auswahl: keine weiteren Intervalle
11. Start des Workouts

Video: <http://www.youtube.com/watch?v=VlWBmfTxnE8&feature=channel&list=UL>

Das Rudergerät ist somit so eingestellt, dass in den 20 Sekunden die geruderten Meter gezählt werden, in den 10 Sekunden Pause nicht. Es ist zwingend erforderlich, die Einstellungen so vorzunehmen, da es sonst zu Verfälschung der Ergebnisse kommt. Beim erneuten Start des Workouts einfach auf Training wählen und ReRow.

Ablezen des Ergebnisses:

1. Homebildschirm
2. Auswahl: Mehr Optionen
3. Auswahl: Speicher
4. Auswahl des letzten Workouts durch Drücken der Lupe
5. in der zweiten Spalte stehen die erreichten Meter.
6. (Alternativ: nach jeder Runde steht während der Pause die zuletzt geruderten Meter im Display. Diese können zusammengerechnet werden)



Video: <http://www.youtube.com/watch?v=iWknvMOg7Ds&feature=youtu.be>

Übung II: Kreuzheben (deadlift)

Direkt im Anschluss des Ruderns ohne Pause ist mit dem Kreuzheben zu beginnen, die Uhr läuft weiter. Ziel ist es, möglichst viel Gewicht mit 3 einzelnen Versuchen (1 rep max) zu erreichen. Die zeitliche Einteilung ist jedem selbst überlassen, es dürfen so viele Versuche gemacht werden, wie man will. Die besten 3 Versuche werden zusammengerechnet und es ergibt sich eine Summe.

Bsp.: 1. Versuch 100 kg – gültig. 2. Versuch 110g – gültig. 3. Versuch 120 kg – ungültig. 4. Versuch 115 kg – gültig. Ergebnis: 100 + 110+ 115 = 325 kg.

Gültigkeit:

Der Versuch zählt als gültig, wenn das Gewicht vom Boden nach oben gezogen wird und die Hüfte vollständig geöffnet bzw. gestreckt ist. Zwischen den Versuchen muss die Hantel am Boden ruhen, kein Bouncen. Das Kreuzheben darf mit schulterbreitem Stand oder Sumo Kreuzheben (breiter Stand, Griff eng) gemacht werden.

Die 2 Ergebnisse (Meter und KG) sind vom Coach an crymeariverchallenge@googlemail.com bis Sonntag, 22.04.2012, spätestens 18 Uhr, zu übermitteln. Falls ihr lbs-Gewichte benutzt, bitte markieren, wir rechnen um (1 lbs = 0,450 kg).

Schaut euch am besten wieder das Video auf youtube bzw. Facebook (www.facebook.com/crymeariverchallenge) bzw. auf unserer CrossFit Ansbach-Internetseite (www.crossfitansbach.com) an, hier wird nochmals alles genau erklärt und ein Demo des WODs von Stefan ist dabei.

Nach den 8 Minuten wisst ihr, wieso es THE ROWING ZOMBIE heißt... Wir wünschen euch wieder viel Spaß