



Challenge - WOD III (23. – 29.04.2012)

ANCHORS AWEIGH!

Rudern 500m

Burpee-Clean 750/1.250 kg

Erklärung:

Das Workout wird auf Zeit durchgeführt, Ergebnis sind Sekunden. Mit dem Beginn des Ruderns ist eine Stoppuhr zu starten. Stoppen, wenn die Stange nach dem letzten Burpee-Clean den Boden berührt.

Übung I: Rudern 500m

Die 500m müssen auf einen Concept 2 Rudergerät, egal welches Model, gerudert werden. Die Einstellung des Rudergerätes ist jedem selbst überlassen.

Übung II: Burpee-Clean 750 / 1.250 kg

Insgesamt müssen Frauen mindestens 750 kg und Männer mindestens 1.250 kg umsetzen (Clean). Erlaubt ist Standumsetzen (Power Clean), Umsetzen (Squat Clean) und auch Kreuzheben mit anschließend Umsetzen aus dem Hang (Deadlift und Hang Power Clean). Jeder darf das Gewicht selbst wählen. Es kann im Workout das Gewicht gewechselt werden, jedoch ist unbedingt darauf zu achten, dass das vorgeschriebene Gewicht (750/1.250 kg) umgesetzt wird. Wir empfehlen euch aber, bei einem Gewicht zu bleiben.

Abfolge Burpee-Clean:

1. Hände an die Stange
2. Füße zurück in Plank-Position (Liegestütze, evtl. auf Knie)
3. Brust berührt die Stange
4. zurück in Ausgangsposition (Set-Position)
5. 1 x umsetzen (clean)
6. Stange am Boden absetzen bzw. fallen lassen
7. Start bei 1.

Aufteilung Gewicht:

	750 kg	1.250 kg
Gewicht	Wiederholungen	Wiederholungen
20 kg	38	63
25 kg	30	50
30 kg	25	42
35 kg	22	36
40 kg	19	32
45 kg	17	28
50 kg	15	25
55 kg	14	23
60 kg	13	21
65 kg	12	20
70 kg	11	18
75 kg	10	17
80 kg	10	16
85 kg	9	15
90 kg	9	14
95 kg	8	14
100 kg	8	13

Gültigkeit:

Der Burpee-Clean zählt als gültig, wenn die Brust die Stange beim Burpee (Liegestütz-Position oder auf Knien) berührt und die Ellbogen nach dem Umsetzen deutlich vor der Stange sind (Rack-Position). Die Hüfte muss ganz geöffnet sein.

Die Zeit in Sekunden (Bsp: 5 Min 30 secs = 330 secs) sind vom Coach an crymeariverchallenge@googlemail.com bis Sonntag, 29.04.2012, spätestens 18 Uhr, zu übermitteln. Falls ihr lbs-Gewichte benutzt, sind 2.778 lbs bei Männern und 1.667 lbs bei Frauen (1 lbs = 0,450 kg) zu cleanen.

Schaut euch am besten wieder das Video auf youtube (<http://www.youtube.com/watch?v=iCYFFxtDONs>) bzw. Facebook (www.facebook.com/crymeariverchallenge) bzw. auf unserer CrossFit Ansbach-Internetseite (www.crossfitansbach.com) an, hier wird nochmals alles genau erklärt.

Wir bitten alle Damen und Herren, die nach WOD II auf den ersten 10 Plätzen liegen, ein Video von WOD III zu machen und dies auf Facebook zu stellen. Wir würden uns sehr freuen, wenn das für euch machbar wäre, jedoch ist es keine Pflicht!!!

Letztes Workout – gebt Gas!!! Wir wünschen euch wieder viel Spaß

CrossFit Ansbach & Concept 2