

# CLUBSERIES 2021 SERIEOMGÅNG 1

## Kalibreringstester



### Test 1 - Team of 4

For time:

Atlet 1: 60 wallballs + 30 DU

Atlet 2: 45 wallballs + 60 DU

Atlet 3: 30 wallballs + 90 DU

Atlet 4: 15 wallballs + 120 DU

TC: 10 min

Bestäm och meddela er domare innan testet vem som ska köra vilken kombination. Flödet kommer vara att alla i laget startar bakom en markering (5 meter ifrån wallball target). Efter 3-2-1-go springer Atlet 1 fram till sin wallball och börjar med sina reps. När atlet 1 gjort sina wallballs och även slutfört sina DU springer atleten tillbaka över markering och måste passera den innan Atlet 2 får växlas in. Sen följer flödet samma för resterande atleter och tiden tas när Atlet 4 är över markeringen.

Score = tid när atlet 4 passerat markering eller antalet reps som hunnits inom TC.

### Test 3 - Team of 3

A) Row for calories

B) Burpee box jump overs

C) Dead hang (anyhow)

TC: 10 min

På rodden ska det samlas så många kalorier som möjligt inom TC.

Burpee Box Jump overs räknas enbart när en atlet hänger i riggen. Rodden får dock gå hela tiden. Fria byten mellan alla stationer. Det är ok att hänga med valfritt grepp och växla som en vill under tiden också.

En atlet får starta sittandes på rodden med raka ben, efter 3-2-1-go får atleten greppa roddhandtaget. Atlet som startar med burpee box jump over får stå redo vid lådan men inte påbörja sina reps förrän tredje atleten hoppat/klättrat upp i riggen. Atlet som startar i dead hang står under riggen och först efter 3-2-1-go får denne hoppa/klättra upp i riggen och börja hänga.

Score = antalet kalorier + antalet BBJO