



SWE3F CLUBSERIES 2022

Kalibreringstester

SERIEOMGÅNG 2

Test 1 – Team of 4
AMRAP 2 x 10 min

AMRAP [A] 10 min
Row for distans

REST 1 min

AMRAP [B] 10 min
(You go, I go)
24 Double Unders
8 x 7.5m Shuttle runs
8 Lateral burpees over bar

Score: Distans för [A] och Reps för [B]. Två separata scores.

Flöde

Atleterna kommer köra i par och fördelningen är valfri. Ena paret startar med rodd och andra paret med amrapen. Paret som ska starta på rodden får starta med en atlet på rodden och den andra ståendes i anslutning till rodden. Paret som startar på den andra amrapen får ha atlet startandes med hopprep i handen. Byten sker sen alltid bakom linjen (en av sidorna för shuttle run) för amrap [B] där även den andra atleten i paret startar. På 3-2-1 go börjar en atlet ro och en atlet hoppa hopprep. På rodden är det fria byten under 10 min. På amrap [B] måste en atlet utföra ett helt varv av DU + shuttle runs + burpees innan den får byta in den andra atleten.

När 10 min har gått är det 1 min vila och paren får växla plats. Sen utförs samma procedur igen och starten för andra delen är exakt samma som för första delen.



SWE3F CLUBSERIES 2022

Kalibreringstester

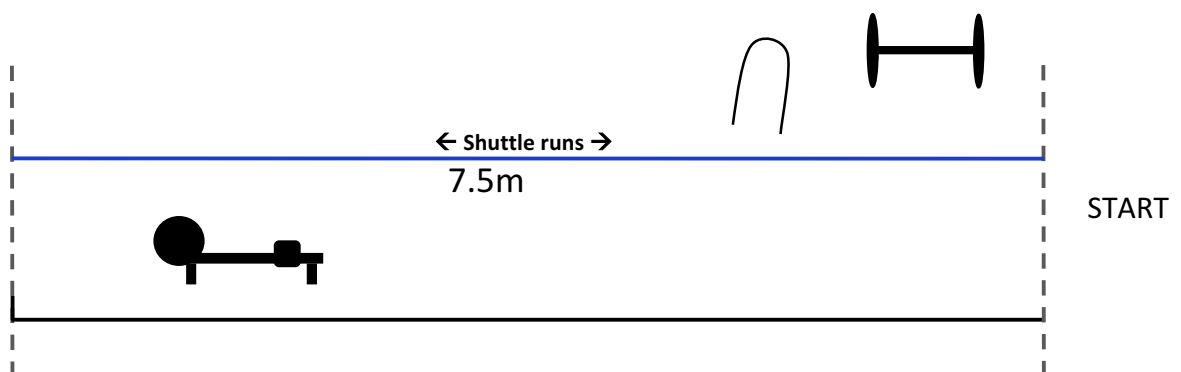
Standards

Lateral burpees over bar ska utföras med two feet take of annars är det no rep. Om stången nuddas i hoppet måste hela burpeen + hopp göras om.

Rodden ska ställas in på intervall med tid och på 10 min med 1 min vila. Detta för att ni ska få en exakt distans ni rör under 2x10 min och att domaren enkelt ska kunna skriva upp distansen som uppnåddes efter båda roddomgångarna.

VIKTIGT att domaren skriver upp distansen efter båda 10 min.

Det går jättebra att även starta en timer men se till att rodden startas samtidigt så att tiden på rodden och klockan synkar.





SWE3F CLUBSERIES 2022

Kalibreringstester

Test 3 – Team of 3

3 x 4 min AMRAP / 10s transition time

A)

2-4-6-8..*

Pullups

Single Arm DB Thrusters @22.5/15kg

B)

5-10-15..*

Toes to bar

Single Arm DB Hang Clean & Jerk @22.5/15kg

C)

1-2-3..*

Riggkomplex:

1 Pullup + 1 Toes to bar

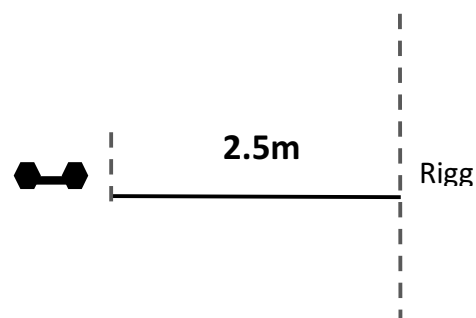
DB-komplex:

1 DB Snatch + 1 DB Hang Cluster

Score: Antalet reps.

Flöde

Atleterna väljer vem som ska köra A, B och C. Atlet som ska köra Amrap A börjar. På 3-2-1-Go hoppar atleten upp i riggen och utför 2 reps av pullups för att sen förflytta sig till sin hantel och utföra 2 reps av single arm DB thrusters. När thrusters är klara är det tillbaka till riggen och sen fortsätter flödet samma men att repsen ökas med 2 reps per varv. Detta flöde är även samma för amrap B och C men att amrap B ökas repsen med 5 reps per varv och amrap C ökas enbart repsen med 1 rep per varv. När 4 min har gått är det 10s transition och nästa atlet kan ställa sig redo under riggen. På 3-2-1-Go startar atlet som ska köra Amrap B och sen kommer samma flöde upprepas tills alla atleter kört sin Amrap.





SWE3F CLUBSERIES 2022

Kalibreringstester

Standards

Om inget specifikt nämns för övningarna är det alltid Movement standards från internationella förbundet som gäller: https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2022/01/2022_iF3_Movement_Standards.pdf

För DB Hang clean & Jerk är det tillåtet att göra **valfri shoulder to overhead** (strict press, push press, jerk).

Viktigt i Amrap [C] är att ett komplex är 1 rep. Komplexen måste utföras unbroken. Det vill säga att atleten får ej hoppa ner från riggen mellan pullup och och toes to bar och inte heller släppa hantel mellan DB snatch och DB hang cluster.