



SWE3F CLUBSERIES 2022

Kalibreringstester

SERIEOMGÅNG 1

Test 2 – Team of 2

AMRAP 7 min

15 Wallballs @9/6kg

9 Box jump overs step downs (60/50cm)

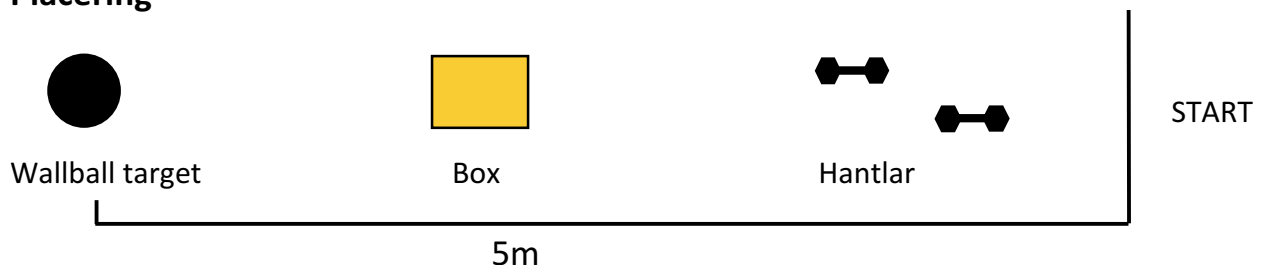
3 Sync Devils press @22.5/15kg

Score: Antal reps

Flöde

Atleterna startar bakom linje 5 meter ifrån wallball target. På 3-2-1-Go springer Atlet 1 fram till sin wallball och utför 15 reps följt av 9 box jump overs step downs. Därefter fortsätter Atlet 1 till sin hantel där Atlet 2 väntar vid sin. I synk utför atleterna 3 single arm devils press med synk i botten och toppen. När dessa reps är gjorda springer Atlet 2 till wallball och utför samma runda som Atlet 1 gjorde. En atlet måste med andra ord alltid utföra en runda själv av wallballs + box jump over step downs. Inget krav på att alternera hand i devils press.

Placering





SWE3F CLUBSERIES 2022

Kalibreringstester

Test 5 – Team of 4

For time:

(M1-F1-M2-F2)

10 Burpees over rower

20/15 cal Row

10 Burpees over rower

Time cap: 13 min

Score: Tid eller antalet reps som hunnit inom TC.

Flöde

Atleterna startar bakom linje 2 meter från rodden. På 3-2-1-Go springer Atlet M1 fram till sidan av rodden och utför 10 burpees över rodden följt av 20/15 kalorier på rodden och därefter 10 burpees igen över rodden. När Atlet M1 utfört ett varv springer denne tillbaka över linjen och växlar in Atlet F1 som utför samma varv för att sen växla in Atlet M2 som i sin tur efter utfört varv växlar in Atlet F2. Testet är klart när Atlet F2 kommer tillbaka över linjen. Start, byten och målgång sker bakom linjen. Rodden nollställs av atleterna och de andra i laget får vara behjälpliga med det. Om en atlet nuddar rodden när den hoppar över efter burpees måste hela burpeen + hopp göras om. Alla burpees utförs alltid med huvudet åt samma håll som displayen på rodden. På rodden får atleten ej släppa handtaget förrän displayen visar 20/15 kalorier.

Placering

