



1.-18. FEBRUAR 2024

CMYB 2024 - QUALI I "INTERVALS"

WORKOUT-ÜBERSICHT

3 INTERVALLE PRO PERSON

2 MINUTEN (MANN) : 2 MINUTEN (FRAU)

ELITE

MASTERS

18 / 14
Calorie Row

16 / 12
Calorie Row

16
Box Jump over

16
Box Jump over

A)
Max Rep
Devil Press


A)
Max Rep
Devil Press


B)
Max Rep
DB OH Lunges


B)
Max Rep
DB OH Lunges


C)
Max Rep
DB Snatches

C)
Max Rep
DB Snatches

 17,5 kg
60 cm

 12,5 kg
50 cm

 15 kg
50 cm

 10 kg
40 cm



1.-18. FEBRUAR 2024

CMYB 2024 - QUALI I "INTERVALS"

ERKLÄRUNG WORKFLOW

NACH EINEM COUNTDOWN 3,2,1 STARTET DAS WORKOUT BEI "GO" UND DAMIT INTERVALL-RUNDE 1 (DEVIL PRESS) FÜR DEN MANN DES TEAMS. NACH DEN 2 MINUTEN FÜR DEN MANN, ABSOLVIERT DIE FRAU DIREKT DARAUFHIN IHR ERSTES INTERVAL (DEVIL PRESS). NACH WIEDERUM IHREN 2 MINUTEN STARTET DER MANN IN INTERVALL-RUNDE 2 (DUMBBELL OH LUNGES). DANN DIE FRAU MIT INTERVALL-RUNDE 2 UND IM GLEICHEN SCHEMA GEHT ES DANN FÜR BEIDE, ZUERST MANN, DANN FRAU, WEITER MIT INTERVALL-RUNDE 3 (DUMBBELL SNATCH).

JEDES INTERVALL SIND 2 MINUTEN, IN DENEN JEDER ATHLET FÜR SICH SO VIELE WIEDERHOLUNGEN DER DUMBBELL-MOVEMENTS SAMMELN SOLL/DARF. BUY-IN, BEVOR MAN DUMBBELL-MOVEMENT-WIEDERHOLUNGEN SAMMELN DARF, IST IN JEDEM INTERVALL SOWOHL FÜR MANN, ALS AUCH FRAU, IMMER DIE ENTSPRECHENDE CALORIE-ANZAHL ZU RUDERN UND 16 BOX JUMP OVERS.

MIT ENDE DER 2 MINUTEN NOTIERT SICH DER JUDGE DIE ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN DES DUMBBELL MOVEMENTS UND DER ENTSPRECHEND 2. ATHLET DES TEAMS STARTET SEIN NÄCHSTES INTERVALL UNMITTELBAR.

DAS RUDERGERÄT MUSS VOR JEDEM INTERVALL AUF "0" GESTELLT WERDEN. DIE BOXHÖHE MUSS VERÄNDERT WERDEN, FALLS NUR EINE BOX GENUTZT WIRD. ES DÜRFEN JEDOCH AUCH 2 VERSCHIEDENHOHE BOXEN GENUTZT WERDEN. DAS GEWICHT DER DUMBBELLS MUSS VOR ODER NACH DEM WORKOUT ABGEFILMT WERDEN.

DER FINALE SCORE / DAS FINALE ERGEBNIS DES WORKOUTS IST DIE SUMME AUS ALLEN WIEDERHOLUNGEN DER DUMBBELL-MOVEMENTS (DEVIL PRESS, OH LUNGES, DB SNATCHES).

VIDEO-STANDARD

- FILME VOR ODER NACH ABSOLVIERUNG DES WORKOUTS ALLE MASSVORGABEN DES WORKOUTS SICHTBAR UND DEUTLICH AB.
- NUTZE EINE KAMERA-PLATZIERUNG / WINKEL WIE IM FLOOR-PLAN VORGEGEBEN.
- VERMEIDE EINE PLATZIERUNG DER KAMERA AUF DEM BODEN. WIR EMPFEHLEN EINE KAMERA-HÖHE VON 60 CM.
- DAS VIDEO MUSS AM ENDE UNGESCHNITTEN BLEIBEN UND DARF IN KEINSTER WEISE BEARBEITET SEIN.
- EINE UHR MUSS WÄHREND DES GESAMTEN WORKOUTS IM VIDEO SICHTBAR SEIN. HILFS-APPS WIE WODPROOF ETC. SIND HIERFÜR ERLAUBT.
- STELLT SICHER DASS DER JUDGE NIE IM BILD STEHT UND SOMIT EURE LEISTUNG VERSCHWINDEN LÄSST.



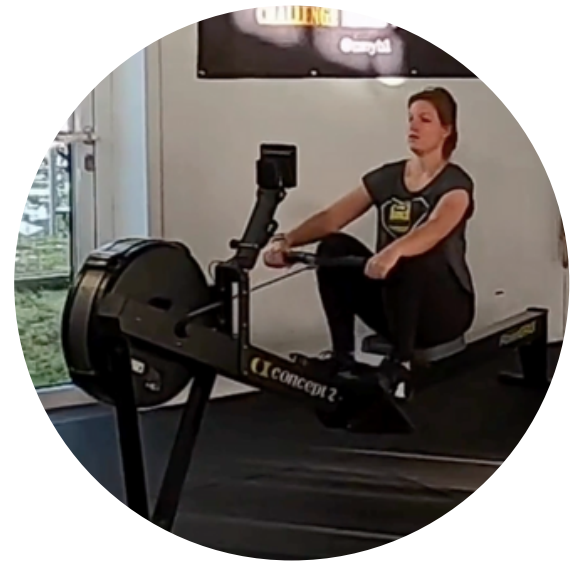
1.-18. FEBRUAR 2024

CMYB 2024 - QUALI I "INTERVALS"

MOVEMENT-STANDARDS

ROW

- SPORTLER MÜSSEN EINEN CONCEPT2 ROWER NUTZEN
- VOR JEDEM INTERVALL MUSS DER DISPLAY AUF "0" GESTELLT WERDEN
- DIE SPORTLER MÜSSEN SOLANGE AUF DEM RUDERGERÄT SITZEN BLEIBEN INKLUSIVE FÜSSE IN DER VERANKERUNG BIS DER DISPLAY DIE ENTSPRECHENDE CALORIE-ANZAHL ANZEIGT
- IM VIDEO MUSS DER DISPLAY WÄHREND DES GESAMTEN RUDERTEILS IMMER IM BLICKFELD DER KAMERA SEIN.



BOX JUMP OVER

- DER SPORTLER STARTET STEHEND JEDE WIEDERHOLUNG AUF DER EINEN SEITE DER BOX
- ES IST NICHT ERLAUBT EINER ECKE ZU STARTEN
- EIN SEITLICHER SPRUNG AUF DIE BOX UND RUNTER VON DER BOX IST ERLAUBT
- ES MUSS MIT BEIDEN BEINEN ABGESPRUNGEN UND AUF DER BOX GELANDET WERDEN.
- ETWAS ANDERES ALS DIE FÜSSE DÜRFEN DIE BOX NICHT BERÜHREN
- ES DARF VON DER BOX HERUNTERGESTIEGEN WERDEN
- ES MUSS AUF DER BOX NICHT AUFGESTANDEN WERDEN (KNIE DURCHSTRECKEN, HÜFTE ÖFFNEN)



1.-18. FEBRUAR 2024

CMYB 2024 - QUALI I "INTERVALS"

MOVEMENT-STANDARDS

DEVIL PRESS

- DIE BEWEGUNG STARTET MIT DEM SPORTLER VOR DER DUMBBELL STEHEND, DIE DUMBBELL LIEGT AUF DEM BODEN
- DER SPORTLER LEGT SICH WIE BEI EINEM BURPEE AUF ODER NEBEN DER DUMBBELL KOMPLETT AB.
- DIE HANTEL DARF DABEI ANGEFASST WERDEN
- VON HIER MUSS DIE HANTEL KOMPLETT ÜBER KOPF GEBRACHT WERDEN
- DIE ART UND WEISE WIE DIE HANTEL HIER HIN GEBRACHT WIRD IST KOMPLETT EGAL
- MIT DER DUMBBELL ÜBERKOPF IST KNIE, HÜFTE, SCHULTER, ELLENBOGEN KOMPLETT GESTRECKT
- EIN ARMWECHSEL BEI JEDER WIEDERHOLUNG IST NICHT NOTWENDIG



DUMBBELL OH LUNGES

- DIE BEWEGUNG STARTET MIT DER DUMBBELL ÜBERKOPF HALTEND MIT EINER HAND
- WIE DIE DUMBBELL DORTHIN KOMMT UND OB DER SPORTLER HIERFÜR BEIDE HÄNDE ZURHILFE NIMMT IST IN ORDNUNG
- DIE SCHULTER, DER ELLENBOGEN, SOWIE DIE HÜFTE UND KNIE SIND VOR AUSFÜHRUNG KOMPLETT DURCHGESTRECKT.
- VON HIER ABSOLVIERT DER SPORTLER EINEN AUSFALLSCHRITT, EGAL OB NACH VORNE ODER NACH HINTEN, BIS DAS KNIE DES HINTEREN FUSSES DEN BODEN BERÜHRT
- HIERAUS STEHT DER SPORTLER WIEDER AUF UM ZURÜCK ZUR AUSGANGSPOSITION ZU GELANGEN
- ERST WENN DIE AUSGANGSPOSITION ERREICHT WURDE DARF DIE DUMBBELL AUS DER STABILEN ÜBERKOPF-POSITION (ELLENBOGEN, HÜFTE, KNIE GESTRECKT) ABGELASSEN WERDEN





1.-18. FEBRUAR 2024

CMYB 2024 - QUALI I "INTERVALS"

MOVEMENT-STANDARDS

DUMBBELL SNATCH

- DER DUMBBELL SNATCH BEGINNT MIT DER DUMBBELL MIT BEIDEN KÖPFEN LIEGEND AUF DEM BODEN
- DER SPORTLER HAT DIE KURZHANTEL IN EINER FLÜSSIGEN BEWEGUNG ÜBERKOPF ZU BRINGEN
- EIN CLEAN & JERK / PAUSE AUF DEN SCHULTERN IST NICHT ERLAUBT
- TOUCH-N-GO AUF DEM BODEN ZWISCHEN DEN GÜLTIGEN WIEDERHOLUNGEN IST ERLAUBT UND EINE BERÜHRUNG MUSS AUCH NUR MIT EINEM KOPF DER DUMBBELL ERFOLGEN.
- EIN ARMWECHSEL ZWISCHEN DEN WIEDERHOLUNGEN IST NICHT NOTWENDIG. ES KANN IMMER MIT LINKS BZW. MIT RECHTS GEARBEITET WERDEN.
- DIE NICHT-ARBEITENDE HAND DARF WÄHREND DER AUSFÜHRUNG KEINEN ANDEREN TEIL DES KÖRPERS BERÜHREN
- DIE WIEDERHOLUNG IST GÜLTIG SOBALD KNIE, HÜFTE UND ELLENBOGEN DURCHSTRECKT SIND, DER SPORTLER KONTROLLE ÜBER DIE KURZHANTEL ÜBERKOPF HAT.

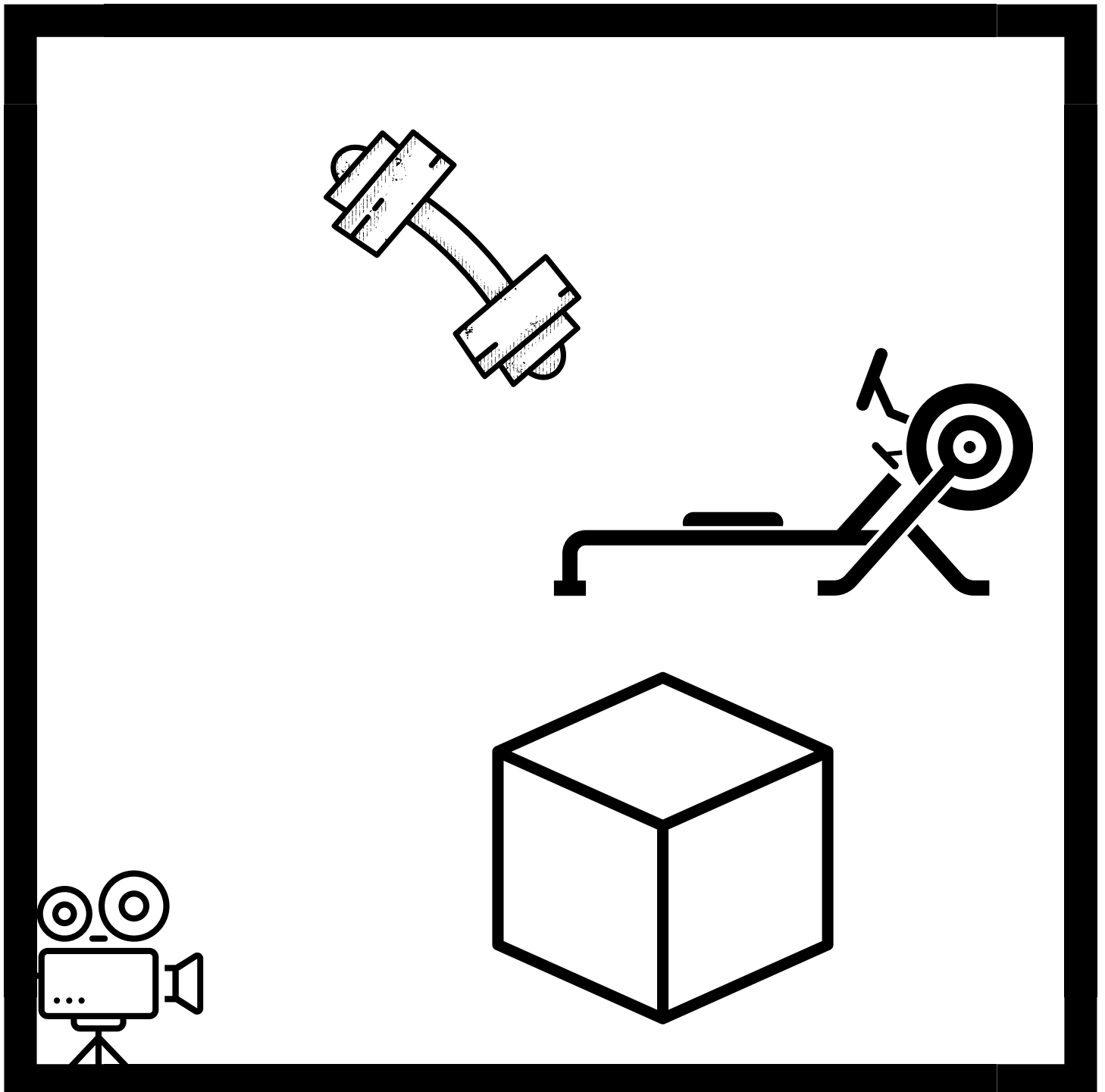




1.-18. FEBRUAR 2024

CMYB 2024 - QUALI I "INTERVALS"

FLOOR-PLAN





1.-18. FEBRUAR 2024

CMYB 2024 - QUALI I "INTERVALS"

TEAMNAME: _____

3 X 2 MIN (MANN) + 2 MIN (FRAU)

18/16 CAL ROW	MANN			
16 BJ OVER	4	8	12	16
MAX REP DEVIL PRESS	5	10	15	20

14/12 CAL ROW	FRAU			
16 BJ OVER	4	8	12	16
MAX REP DEVIL PRESS	5	10	15	20

18/16 CAL ROW	MANN			
16 BJ OVER	4	8	12	16
MAX DB OH LUNGES	5	10	15	20

14/12 CAL ROW	FRAU			
16 BJ OVER	4	8	12	16
MAX DB OH LUNGES	5	10	15	20

18/16 CAL ROW	MANN			
16 BJ OVER	4	8	12	16
MAX REP DB SNATCH	5	10	15	20

14/12 CAL ROW	FRAU			
16 BJ OVER	4	8	12	16
MAX REP DB SNATCH	5	10	15	20

SCORE
(SUMME DB
MOVEMENT): _____

UNTERSCHRIFT: _____