

The Aquila Throwdown

MMXIX

DAG DRAAIBOEK

ATHLETES / JUDGES



WORKOUT I THE POOL

4 Rounds For Time:

- 25 Meter swim
- 10 Pull ups
- 25 Meter swim

The Aquila Throwdown workout 1 “The Pool” is sponsored by:

**den
breejen**





The Aquila Throwdown

MMXIX

powered by  GORILLAGRIP

DESCRIPTION WORKOUT I THE POOL

WORKOUTFLOW

Workout 1 bestaat uit 4 ronden voor tijd. Op deze workout zit een time cap van 10 minuten. 1 ronde bestaat uit: 25 meter zwemmen, 10 pull ups en nogmaals 25 meter zwemmen.

STARTPOSITIE

De atleet staat klaar naast een toegewezen startblok.

UITVOERING

Als de timer, van 10 tot 0, seconden verlopen is start de workout. De atleet duikt vanaf het startblok in het water en zwemt 25 meter naar de overkant. Eenmaal aangekomen bij de overkant, klimt de atleet het water uit en start met het maken van 10 pull ups. Na 10 pull ups duikt de atleet vanaf de rand van het zwembad weer terug het water in en zwemt 25 meter terug naar het startblok. Eenmaal aangekomen bij het startblok tikt de atleet de muur aan en eindigt ronde 1. Vervolgens start ronde 2. De volgende ronde start dus vanuit het water en niet meer vanaf het startblok. De atleet mag zich aan het begin van iedere nieuwe ronde met twee voeten afzetten tegen de muur. Bijvoorbeeld doormiddel van een borstcrawl keerpunt.

SCORE

De score is de tijd waarin de 4 ronden voltooid zijn. Lukt het de atleet niet om 4 ronden binnen de 10 minuten time cap uit te voeren, dan telt het totaal aantal goed uitgevoerde herhalingen als score.

NOTITIES

Elke vorm van zwemslag is toegestaan.
Elke vorm van de pull up is toegestaan.
Een chin up is toegestaan.



The Aquila Throwdown

MMXIX

powered by  GORILLAGRIP

MOVEMENT STANDARDS WORKOUT I THE POOL

Swim



Startpositie

De atleet staat rechtop naast het startblok.



Uitvoering

De atleet duikt het water.



Eindpositie

De atleet zwemt vervolgens met een willekeurige zwems slag 25 meter en komt het water uit.

Notities

Elke zwems slag is toegestaan om te gebruiken: schoolslag, borstcrawl, vlinderslag enz. Het behalen van de helft van het zwembad (12.5m) telt mee in het aantal herhalingen.

Pull Ups



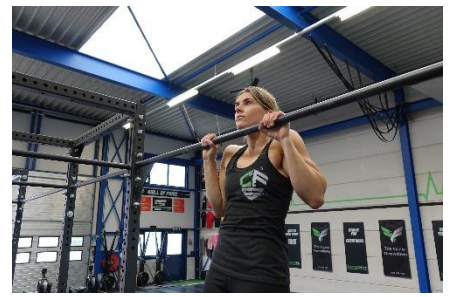
Startpositie

De atleet staat recht voor het CrossFit-Rig



Uitvoering

De atleet pakt met twee handen de stang van het CrossFit-rig vast waarbij de armen gestrekt blijven.



Eindpositie

De atleet trekt met twee armen zijn kin boven de stang van het CrossFit-Rig. Vervolgens laat de atleet zijn armen weer terug zakken in gestrekte positie.

Notities

Elke techniekvorm (strict, kipping en of butterfly) voor de pull-up is toegestaan, zolang de atleet met gestrekte armen start en met de kin boven de stang eindigt. Een chinn-up is toegestaan.



The Aquila Throwdown

MMXIX

powered by 

SCORECARD WORKOUT I THE POOL

4 Rounds For Time

- 25 Meter swim
- 10 Pull ups
- 25 Meter swim

ROUND	SWIM	SWIM	PULL UPS	SWIM	SWIM
I	12.5	25	35	47.5	60
II	72.5	85	95	107.5	120
III	132.5	145	155	167.5	180
IV	192.5	205	215	227.5	240

Total time

... : ...

Or

Total reps

..... reps

Name Judge

.....

Name Athlete

..... Signature athlete

The Aquila Throwdown workout 1 "The Pool" is sponsored by:



WOD 1 – THE POOL

WOMENS HEAT

RONDE 1	20:00 – 20:10	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX WOMEN 30		Marco 't Jong
Heatlane 2	RX WOMEN 29		Dik Bakker
Heatlane 3	RX WOMEN 28		Mark Schouten
Heatlane 4	RX WOMEN 27		Pieter Plug
Heatlane 5	RX WOMEN 26		Jan Paul Plaisier
Heatlane 6	RX WOMEN 25		Niels Leendertse
Heatlane 7	RX WOMEN 24		Robert van Vuuren
Heatlane 8	RX WOMEN 23		Denis Ockers
Heatlane 9	RX WOMEN 22		Maarten Snoep
Heatlane 10	RX WOMEN 21		Joel Punt

RONDE 2	20:13 – 20:23	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX WOMEN 20		Kim Bons
Heatlane 2	RX WOMEN 19		Coen Lodder
Heatlane 3	RX WOMEN 18		Christel Schuit
Heatlane 4	RX WOMEN 17		Kevin van Stee
Heatlane 5	RX WOMEN 16		Jurgen Polderman
Heatlane 6	RX WOMEN 15		Shanna de Zoete
Heatlane 7	RX WOMEN 14		Thamara Verhoef
Heatlane 8	RX WOMEN 13		Kiki Schouten
Heatlane 9	RX WOMEN 12		Annieke Verheul
Heatlane 10	RX WOMEN 11		Jelle Mulder

RONDE 3	20:26 – 20:36	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX WOMEN 10		Marco 't Jong
Heatlane 2	RX WOMEN 9		Dik Bakker
Heatlane 3	RX WOMEN 8		Mark Schouten
Heatlane 4	RX WOMEN 7		Pieter Plug
Heatlane 5	RX WOMEN 6		Jan Paul Plaisier
Heatlane 6	RX WOMEN 5		Niels Leendertse
Heatlane 7	RX WOMEN 4		Robert van Vuuren
Heatlane 8	RX WOMEN 3		Denis Ockers
Heatlane 9	RX WOMEN 2		Maarten Snoep
Heatlane 10	RX WOMEN 1		Joel Punt

WOD 1 – THE POOL

MENS HEAT

RONDE 4	20:39 – 20:49	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 30		Kim Bons
Heatlane 2	RX MEN 29		Coen Lodder
Heatlane 3	RX MEN 28		Christel Schuit
Heatlane 4	RX MEN 27		Kevin van Stee
Heatlane 5	RX MEN 26		Jurgen Polderman
Heatlane 6	RX MEN 25		Shanna de Zoete
Heatlane 7	RX MEN 24		Thamara Verhoef
Heatlane 8	RX MEN 23		Kiki Schouten
Heatlane 9	RX MEN 22		Annieke Verheul
Heatlane 10	RX MEN 21		Jelle Mulder

RONDE 5	20:51 – 21:01	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 20		Marco 't Jong
Heatlane 2	RX MEN 19		Dik Bakker
Heatlane 3	RX MEN 18		Mark Schouten
Heatlane 4	RX MEN 17		Pieter Plug
Heatlane 5	RX MEN 16		Jan Paul Plaisier
Heatlane 6	RX MEN 15		Niels Leendertse
Heatlane 7	RX MEN 14		Robert van Vuuren
Heatlane 8	RX MEN 13		Denis Ockers
Heatlane 9	RX MEN 12		Maarten Snoep
Heatlane 10	RX MEN 11		Joel Punt

RONDE 6	21:04 – 21:14	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 10		Kim Bons
Heatlane 2	RX MEN 9		Coen Lodder
Heatlane 3	RX MEN 8		Christel Schuit
Heatlane 4	RX MEN 7		Kevin van Stee
Heatlane 5	RX MEN 6		Jurgen Polderman
Heatlane 6	RX MEN 5		Shanna de Zoete
Heatlane 7	RX MEN 4		Thamara Verhoef
Heatlane 8	RX MEN 3		Kiki Schouten
Heatlane 9	RX MEN 2		Annieke Verheul
Heatlane 10	RX MEN 1		Jelle Mulder



The Aquila Throwdown

MMXIX

powered by  GORILLAGRIP

WORKOUT II FASTLANE

FOR TIME

2 Rounds of:

12 Wallball shots

M: 9 KG

W: 6 KG

8 Box jumps over

M: 24"

W: 20"

Directly into

2 Rounds of:

12 Cal. Assault bike

8 Toes to the bar

Directly into

2 Rounds of:

12 Double unders

8 Kettlebell swings

M: 28 KG

W: 20 KG

Directly into

2 Rounds of:

12 Pull ups

8 Handstand push ups

The Aquila Throwdown workout 2 "Fastlane" is sponsored by:



GORILLAGRIP
WE DON'T FEAR COMPETITION



The Aquila Throwdown

MMXIX

powered by  GORILLAGRIP

DESCRIPTION WORKOUT II FASTLANE

WORKOUTFLOW

Workout 2 bestaat uit 4 verschillende stations die door de atleet worden afgelegd. Voordat de atleet doorgaat naar het volgende station, voert de atleet het desbetreffende station twee keer uit. Station 1 bestaat uit: 12 wallball shots en 8 box jumps over. Station 2 bestaat uit: 12 kilocalorieën Assault Bike en 8 toes to the bar. Station 3 bestaat uit: 12 double unders en 8 kettlebell swings. Station 4 bestaat uit: 12 pull ups en 8 handstand push ups. Deze workout heeft een time cap van 8 minuten en de workoutscore is voor tijd.

STARTPOSITIE

De atleet begint rechtopstaand met zijn gezicht naar de muur gericht. Tussen de atleet en de muur ligt een wallball op de grond. Achter de atleet staat een plyo-box.

UITVOERING

Nadat de timer van 10 seconden naar 0 seconden afgelopen is, start de workout. De atleet start met het maken van 12 wallball shots tegen de muur. Na het voltooien van de 12 wallball shots, draait de atleet zich om en start de atleet met het maken van 8 box jump overs. Deze ronde wordt twee keer herhaald. Vervolgens stapt de atleet op de Assault Bike en fietst de atleet 12 kilocalorieën. Na de 12 kilocalorieën maakt de atleet 8 toes to the bar. Deze ronde wordt twee keer herhaald. Vervolgens loopt de atleet naar zijn springtouw en springt de atleet 12 double unders. Na de double unders pakt de atleet de kettlebell op en voert de atleet 8 Amerikaanse kettlebell swings uit. Deze ronde wordt twee keer herhaald. Na het voltooien van deze twee rondes, loopt de atleet naar het CrossFit-Rig en maakt de atleet 12 pull ups. Na de pull ups voert de atleet 8 handstand push ups uit. Als deze ronde twee keer is uitgevoerd, stopt de tijd en eindigt de workout.

SCORE

De score is de tijd waarin de workout wordt uitgevoerd. Lukt het de atleet niet om de workout binnen de 8 minuten time cap uit te voeren, dan wordt het totaal aantal goed uitgevoerde herhalingen de score.

NOTITIES

De atleet moet zelf een springtouw meenemen.



The Aquila Throwdown

MMXIX

powered by  GORILLAGRIP

MOVEMENT STANDARDS WORKOUT II FASTLANE

Wallball Shot



Startpositie

De atleet staat recht op met zijn gezicht naar de muur gericht. De wallball ligt voor de atleet op de grond.



Uitvoering

De atleet zakt met de wallball in zijn handen naar de juiste squatdiepte. De heupen zakken tot onder kniehoogte.



Eindpositie

De atleet strekt daarna volledig zijn knieën en heupen. Vervolgens gooit de atleet de wallball boven zijn of haar target.

Notities

Mannentarget: groene lijn 3,05 meter. Vrouwentarget: zwarte lijn 2,75 meter.

Box Jump Overs



Startpositie

De atleet staat recht voor de plyo-box



Uitvoering

De atleet zet met twee benen tegelijk af en springt vervolgens met twee voeten op de plyo-box.



Eindpositie

De atleet springt vervolgens met twee voeten vanaf de box naar de andere kant. Afstappen is ook toegestaan.

Notities

Volledige strekking van het lichaam in de sprong is niet nodig.

Over de plyo-box springen is niet toegestaan.

Plyo-box mannen: 24". Plyo-box vrouwen: 20"



The Aquila Throwdown

MMXIX

powered by  GORILLAGRIP

MOVEMENT STANDARDS WORKOUT II FASTLANE

Assault Bike



Startpositie

De atleet staat achter de Assault bike klaar.

Uitvoering

De atleet stapt op de Assault Bike en fietst samen met de hendels en trappers de kilocalorieën weg.

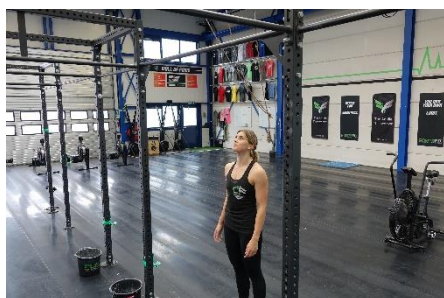
Eindpositie

De atleet stapt van de Assault Bike af.

Notities

Na elke ronde reset de atleet zelf de Assault Bike d.m.v. 2x op stop drukken.

Toes To The Bar



Startpositie

De atleet staat recht voor het CrossFit-Rig

Uitvoering

De atleet pakt met twee handen de stang van het CrossFit-rig vast. De atleet zwaait vervolgens zijn benen naar achteren.

Eindpositie

Na de achterzwaai, zwaait de atleet zijn benen naar voren en raakt de atleet de stang tegelijk met twee voeten aan.

Notities

Bij het hangen aan de stang zijn de armen volledig gestrekt.

In de achter zwaai komen de hakken achter de verticale lijn van de stang uit.

De atleet moet met de voorzijde van de voet de voorzijde van de stang aanraken. Het aantikken met de zool van de voet of het aantikken van de onderkant van de stang zijn niet goed.



MOVEMENT STANDARDS WORKOUT II FASTLANE

Double Unders



Startpositie

De atleet staat rechtop. Voor de atleet ligt een springtouw op de grond

Uitvoering

De atleet pakt het springtouw op en springt omhoog. In deze sprong draait het touw van de springtouw twee keer om het lichaam van de atleet.

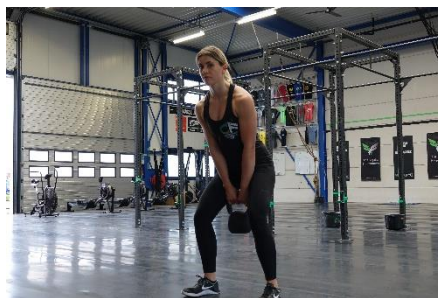
Eindpositie

De atleet stopt met springen en legt het springtouw op de grond.

Notities

De atleet springt met twee voeten tegelijk omhoog.

American Kettlebell Swing



Startpositie

De atleet staat rechtop. Voor de atleet staat een kettlebell op de grond.

Uitvoering

De atleet brengt de kettlebell tussen de benen en swingt met behulp van de heup inzet de kettlebell tot boven het hoofd.

Eindpositie

De atleet swingt de kettlebell met gestrekte armen tot boven het hoofd.

Notities

Kettlebell gewicht mannen: 28 KG. Kettlebell gewicht vrouwen: 20 KG. Armen moeten in de swing volledig gestrekt zijn.



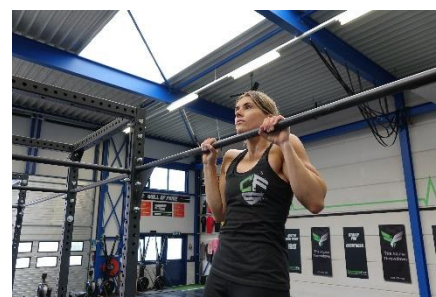
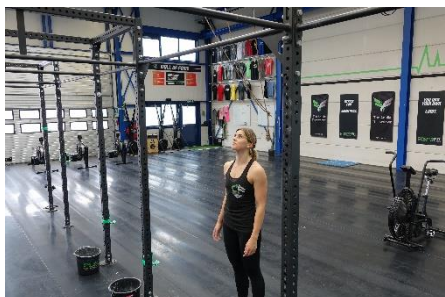
The Aquila Throwdown

MMXIX

powered by  GORILLAGRIP

MOVEMENT STANDARDS WORKOUT II FASTLANE

Pull Up



Startpositie

De atleet staat recht voor het CrossFit-Rig

Uitvoering

De atleet pakt met twee handen de stang van het CrossFit-rig vast waarbij de armen gestrekt blijven.

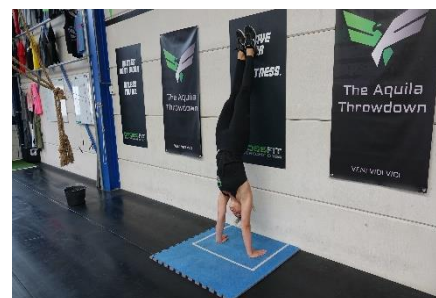
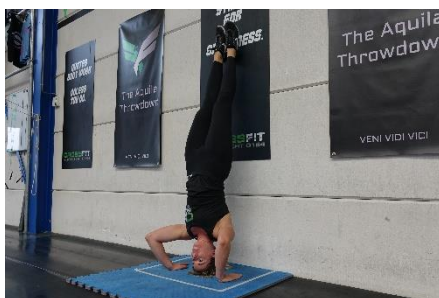
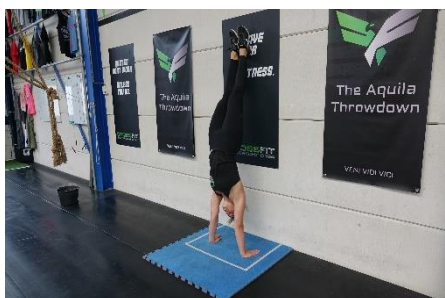
Eindpositie

De atleet trekt met twee armen zijn kin boven de stang van het CrossFit-Rig. Vervolgens laat de atleet zijn armen weer terug zakken in gestrekte positie

Notities

Elke techniekvorm (strict, kipping en of butterfly) voor de pull-up is toegestaan zolang de atleet met gestrekte armen start en met de kin boven de stang eindigt. Een chinn-up is toegestaan.

Handstand Push Up



Startpositie

De atleet maakt een handstand tegen de muur waarbij de armen en benen volledig gestrekt zijn. Alleen de hielen hebben contact met de muur.

Uitvoering

De atleet zakt door zijn armen totdat het hoofd van de atleet de grond raakt.

Eindpositie

De atleet duwt zichzelf omhoog totdat de armen en benen weer volledig gestrekt zijn.

Notities

Gedurende de herhalingen moeten de voeten binnen de breedte van de armen blijven.

Elke techniek vorm van de handstand push up (strict, kipping) is toegestaan zolang de atleet met gestrekte armen en benen start en eindigt.

De handpalmen moeten binnen de gemarkeerde afmetingen op de grond blijven. De vingers mogen deze afmetingen wel passeren.



The Aquila Throwdown

MMXIX

powered by  GORILLAGRIP

SCORECARD WORKOUT II FASTLANE

For Time

2 Rounds of:
 12 Wallball shots
 8 Box jump overs

ROUND	WALLBALL SHOTS	BOX JUMP OVERS
I	12	20
II	32	40

Directly into

2 Rounds of:
 12 Cal. Assault Bike
 8 Toes to the Bar

ROUND	CAL ASSAULT BIKE	TOES TO THE BAR
III	52	60
IV	72	80

Directly into

2 Rounds of:
 12 Double unders
 8 Kettlebell swings

ROUND	DOUBLE UNDERS	KETTLEBELL SWINGS
V	92	100
VI	112	120

Directly into

2 Rounds of:
 12 Pull ups
 8 Handstand push ups

ROUND	PULL UPS	HANDSTAND PUSH UPS
VII	132	140
VIII	152	160

Total TIME

.....

OR

Total REPS

..... REPS

Name Judge

.....

Name Athlete

..... Signature athlete

The Aquila Throwdown workout 2 "Fastlane" is sponsored by:



WOD 2 – FASTLANE

WOMENS HEAT

RONDE 1	09:30 – 09:38	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX WOMEN 30		Marco 't Jong
Heatlane 2	RX WOMEN 29		Dik Bakker
Heatlane 3	RX WOMEN 28		Mark Schouten
Heatlane 4	RX WOMEN 27		Pieter Plug
Heatlane 5	RX WOMEN 26		Jan Paul Plaisier

RONDE 2	09:40 – 09:48	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX WOMEN 25		Niels Leendertse
Heatlane 2	RX WOMEN 24		Robert van Vuuren
Heatlane 3	RX WOMEN 23		Denis Ockers
Heatlane 4	RX WOMEN 22		Maarten Snoep
Heatlane 5	RX WOMEN 21		Joel Punt

RONDE 3	09:50 – 09:58	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX WOMEN 20		Kim Bons
Heatlane 2	RX WOMEN 19		Coen Lodder
Heatlane 3	RX WOMEN 18		Christel Schuit
Heatlane 4	RX WOMEN 17		Kevin van Stee
Heatlane 5	RX WOMEN 16		Jurgen Polderman

RONDE 4	10:00 – 10:08	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX WOMEN 15		Shanna de Zoete
Heatlane 2	RX WOMEN 14		Thamara Verhoef
Heatlane 3	RX WOMEN 13		Kiki Schouten
Heatlane 4	RX WOMEN 12		Annieke Verheul
Heatlane 5	RX WOMEN 11		Jelle Mulder

RONDE 5	10:10 – 10:18	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX WOMEN 10		Marco 't Jong
Heatlane 2	RX WOMEN 9		Dik Bakker
Heatlane 3	RX WOMEN 8		Mark Schouten
Heatlane 4	RX WOMEN 7		Pieter Plug
Heatlane 5	RX WOMEN 6		Jan Paul Plaisier

RONDE 6	10:20 – 10:28	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX WOMEN 5		Niels Leendertse
Heatlane 2	RX WOMEN 4		Robert van Vuuren
Heatlane 3	RX WOMEN 3		Denis Ockers
Heatlane 4	RX WOMEN 2		Maarten Snoep
Heatlane 5	RX WOMEN 1		Joel Punt

WOD 2 – FASTLANE

MENS HEAT

RONDE 7	10:30 – 10:38	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 30		Kim Bons
Heatlane 2	RX MEN 29		Coen Lodder
Heatlane 3	RX MEN 28		Christel Schuit
Heatlane 4	RX MEN 27		Kevin van Stee
Heatlane 5	RX MEN 26		Jurgen Polderman

RONDE 8	10:40 – 10:48	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 25		Shanna de Zoete
Heatlane 2	RX MEN 24		Thamara Verhoef
Heatlane 3	RX MEN 23		Kiki Schouten
Heatlane 4	RX MEN 22		Annieke Verheul
Heatlane 5	RX MEN 21		Jelle Mulder

RONDE 9	10:50 – 10:58	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 20		Marco 't Jong
Heatlane 2	RX MEN 19		Dik Bakker
Heatlane 3	RX MEN 18		Mark Schouten
Heatlane 4	RX MEN 17		Pieter Plug
Heatlane 5	RX MEN 16		Jan Paul Plaisier

RONDE 10	11:00 – 11:08	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 15		Niels Leendertse
Heatlane 2	RX MEN 14		Robert van Vuuren
Heatlane 3	RX MEN 13		Denis Ockers
Heatlane 4	RX MEN 12		Maarten Snoep
Heatlane 5	RX MEN 11		Joel Punt

RONDE 11	11:10– 11:18	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 10		Kim Bons
Heatlane 2	RX MEN 9		Coen Lodder
Heatlane 3	RX MEN 8		Christel Schuit
Heatlane 4	RX MEN 7		Kevin van Stee
Heatlane 5	RX MEN 6		Jurgen Polderman

RONDE 12	11:20– 11:28	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 5		Shanna de Zoete
Heatlane 2	RX MEN 4		Thamara Verhoef
Heatlane 3	RX MEN 3		Kiki Schouten
Heatlane 4	RX MEN 2		Annieke Verheul
Heatlane 5	RX MEN 1		Jelle Mulder



WORKOUT III DON'T DROP THE BAR

5 ATTEMPTS FOR MAX LOAD OF:

A SNATCH COMPLEX:

1 Power snatch +
1 Hang squat snatch +
1 Overhead squat

The Aquila Throwdown workout 3 “Don’t drop the bar” is sponsored by:





The Aquila Throwdown

MMXIX

powered by  GORILLAGRIP

DESCRIPTION WORKOUT III DON'T DROP THE BAR

WORKOUTFLOW

Workout 3 bestaat uit een snatch complex. De snatch complex bestaat uit: 1 power snatch + 1 hang squat snatch + 1 overhead squat. De atleet krijgt 5 minuten de tijd om 5 pogingen van de bovengenoemde complex in één vloeiende beweging en met een zo zwaar mogelijk gewicht uit te voeren. Voor elk goed uitgevoerde poging behaalt de atleet een score in KG. Alle 5 de scores vormen samen de totaal score voor workout 3.

STARTPOSITIE

De atleet begint rechtopstaand met de halterstang voor zijn voeten. De atleet mag het startgewicht zelf bepalen. Aan de zijkant van de halterstang liggen diverse gewicht schijven klaar om het gewicht eventueel op te hogen.

UITVOERING WOD

Nadat de timer van 10 seconden naar 0 seconden afgelopen is, start de workout. De atleet voert de bovengenoemde complex uit. De halterstang mag tussen de lifts de grond niet raken. Na een voltooide lift mag de atleet de halterstang met gewichten aanpassen (verzwaren of verlichten) en een nieuwe poging ondernemen. Na 5 minuten stopt de workout.

SCORE WOD

De score voor workout 3 bestaat uit de totaal score in KG van alle 5 de pogingen voor de snatch complex. Voor een geldige poging dient de complex aan alle bewegingstandaarden te voldoen en onafgebroken uitgevoerd te worden.

Wanneer de atleet 1 van de 3 oefeningen van de snatch complex niet correct uitvoert of de stang raakt tussen de lifts door de grond, dan wordt er een score van 0 KG / punten toegekend voor de desbetreffende poging.

Pas als alle 3 de oefeningen goed uitgevoerd zijn, telt de score. Voor meer informatie zie de bewegingstandaarden.

NOTITIES WOD

De atleet krijgt 5 minuten opwarm tijd in de workout area om zijn startgewicht te bepalen. De atleet moet zelf het gewicht op de halterstang laden of verwisselen. Hierbij mag de atleet geen hulp van anderen ontvangen.

Bij een mislukte poging mag het gewicht op de halterstang terug geschaald worden.

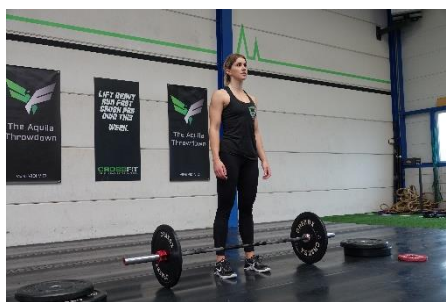
The Aquila Throwdown

MMXIX

powered by  GORILLAGRIP

MOVEMENT STANDARDS WORKOUT III DON'T DROP THE BAR

Power Snatch



Startpositie

De atleet laadt de halterstang met het benodigde gewicht en staat vervolgens rechtop.



Uitvoering

De atleet pakt de halterstang vast en brengt de stang in één vloeiende beweging boven het hoofd. Zolang de heupen boven de knieën blijven telt de herhaling.



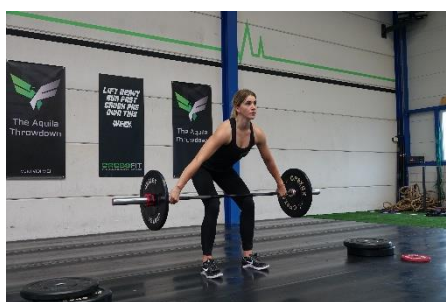
Eindpositie

De atleet komt vervolgens helemaal tot strekking en laat controle over het gewicht zien. Knieën, heupen en armen zijn volledig gestrekt in de eindpositie.

Notities

Zie voor vervolg van de oefening: hang squat snatch

Hang Squat Snatch



Startpositie

Vanuit de power snatch brengt de atleet de stang terug naar de heupen. Vervolgens laat de atleet de stang terug zakken tot boven aan de knieën.



Uitvoering

De atleet strekt zijn heupen en knieën en brengt de stang in één vloeiende beweging boven zijn hoofd. In dezelfde beweging zakt de atleet in één vloeiende beweging naar de juiste diepte van de squat, waarbij de heupen zakken tot onder kniehoogte.



Eindpositie

De atleet komt vervolgens helemaal tot strekking en laat controle over het gewicht zien. Knieën, heupen en armen zijn volledig gestrekt in de eindpositie.

Notities

Zie voor vervolg van de oefening: overhead squat



MOVEMENT STANDARDS WORKOUT III DON'T DROP THE BAR

Overhead Squat



Startpositie

Na het uitvoeren van de hang squat snatch staat de atleet volledig rechtop. De knieën en heupen zijn volledig gestrekt. De atleet laat controle over het gewicht zien.



Uitvoering

Vervolgens zakt de atleet in één vloeiende beweging naar de juiste diepte van de squat. De heupen zakken tot onder kniehoogte.



Eindpositie

De atleet strekt daarna volledig zijn knieën en heupen.

Knieën, heupen en armen zijn volledig gestrekt in de eindpositie.

Notities



The Aquila Throwdown

MMXIX

powered by  GORILLAGRIP

SCORECARD WORKOUT III DON'T DROP THE BAR

5 ATTEMPTS FOR MAX LOAD OF

- 1 Power snatch
- 1 Hang squat snatch
- 1 Overhead squat

ATTEMPT	KG	V / X
I		
II		
III		
IV		
V		

Total score

	KG
--	----

Name Judge

Name Athlete

Signature athlete

The Aquila Throwdown workout 3 "Don't drop the bar" is sponsored by:



WOD 3 – DON'T DROP THE BAR

RONDE 1	12:01 12:06	NAAM ATLEET	JUDGE	RONDE 1	12:01 12:06	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 30		Marco 't Jong	Heatlane 7	RX WOMEN 30		Robert van Vuuren
Heatlane 2	RX MEN 29		Dik Bakker	Heatlane 8	RX WOMEN 29		Denis Ockers
Heatlane 3	RX MEN 28		Mark Schouten	Heatlane 9	RX WOMEN 28		Maarten Snoep
Heatlane 4	RX MEN 27		Pieter Plug	Heatlane 10	RX WOMEN 27		Joel Punt
Heatlane 5	RX MEN 26		Jan Paul Plaisier	Heatlane 11	RX WOMEN 26		Kim Bons
Heatlane 6	RX MEN 25		Niels Leendertse	Heatlane 12	RX WOMEN 25		Coen Lodder

RONDE 2	12:13 12:18	NAAM ATLEET	JUDGE	RONDE 2	12:13 12:18	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 24		Marco 't Jong	Heatlane 7	RX WOMEN 24		Annieke Verheul
Heatlane 2	RX MEN 23		Dik Bakker	Heatlane 8	RX WOMEN 23		Jelle Mulder
Heatlane 3	RX MEN 22		Mark Schouten	Heatlane 9	RX WOMEN 22		Christel Schuit
Heatlane 4	RX MEN 21		Pieter Plug	Heatlane 10	RX WOMEN 21		Kevin van Stee
Heatlane 5	RX MEN 20		Thamara Verhoef	Heatlane 11	RX WOMEN 20		Jurgen Polderman
Heatlane 6	RX MEN 19		Kiki Schouten	Heatlane 12	RX WOMEN 19		Shanna de Zoete

RONDE 3	12:25 12:30	NAAM ATLEET	JUDGE	RONDE 3	12:25 12:30	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 18		Jan Paul Plaisier	Heatlane 7	RX WOMEN 18		Kim Bons
Heatlane 2	RX MEN 17		Niels Leendertse	Heatlane 8	RX WOMEN 19		Coen Lodder
Heatlane 3	RX MEN 16		Robert van Vuuren	Heatlane 9	RX WOMEN 20		Christel Schuit
Heatlane 4	RX MEN 15		Denis Ockers	Heatlane 10	RX WOMEN 21		Kevin van Stee
Heatlane 5	RX MEN 14		Maarten Snoep	Heatlane 11	RX WOMEN 22		Jurgen Polderman
Heatlane 6	RX MEN 13		Joel Punt	Heatlane 12	RX WOMEN 23		Shanna de Zoete

RONDE 4	12:37 12:42	NAAM ATLEET	JUDGE	RONDE 4	12:37 12:42	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 12		Jan Paul Plaisier	Heatlane 7	RX WOMEN 12		Mark Schouten
Heatlane 2	RX MEN 11		Niels Leendertse	Heatlane 8	RX WOMEN 11		Pieter Plug
Heatlane 3	RX MEN 10		Robert van Vuuren	Heatlane 9	RX WOMEN 10		Thamara Verhoef
Heatlane 4	RX MEN 9		Denis Ockers	Heatlane 10	RX WOMEN 9		Kiki Schouten
Heatlane 5	RX MEN 8		Marco 't Jong	Heatlane 11	RX WOMEN 8		Annieke Verheul
Heatlane 6	RX MEN 7		Dik Bakker	Heatlane 12	RX WOMEN 7		Jelle Mulder

RONDE 5	12:49 12:54	NAAM ATLEET	JUDGE	RONDE 5	12:49 12:54	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 6		Christel Schuit	Heatlane 7	RX WOMEN 6		Maarten Snoep
Heatlane 2	RX MEN 5		Kevin van Stee	Heatlane 8	RX WOMEN 5		Joel Punt
Heatlane 3	RX MEN 4		Jurgen Polderman	Heatlane 9	RX WOMEN 4		Thamara Verhoef
Heatlane 4	RX MEN 3		Shanna de Zoete	Heatlane 10	RX WOMEN 3		Kiki Schouten
Heatlane 5	RX MEN 2		Kim Bons	Heatlane 11	RX WOMEN 2		Annieke Verheul
Heatlane 6	RX MEN 1		Coen Lodder	Heatlane 12	RX WOMEN 1		Jelle Mulder



The Aquila Throwdown

MMXIX

powered by 

WORKOUT IV AQUILA O-COURSE

Complete as many rounds as possible in 10 minutes of:

10 Cal. Assault Bike



5 Slam balls

M: 20 KG / W: 16 KG

Each round +5 repetitions are added to the slam ball movement

The Aquila Throwdown workout 4 “Aquila O-course” is sponsored by:



G.P.S. Steigerbouw

■ voor al uw steigerwerk

www.gps-steigerbouw.nl



The Aquila Throwdown

MMXIX

powered by  GORILLAGRIP

DESCRIPTION WORKOUT IV AQUILA 0-COURSE

WORKOUTFLOW

Workout 4 is een AMRAP van 10 minuten. 1 ronde bestaat uit: 10 kilocalorieën fietsen op Assault Bike, [REDACTED] en 5 slam balls. Elke ronde worden er 5 extra herhalingen aan de slam ball beweging toegevoegd.

STARTPOSITIE

De atleet staat in het aangewezen startvak achter de Assault Bike.

UITVOERING

Nadat de timer van 10 seconden naar 0 seconden afgelopen is, start workout 4. De atleet stapt op de Assault Bike en fiets 10 kilocalorieën. [REDACTED]
[REDACTED] Zodra de atleet het [REDACTED] heeft afgelegd rent hij naar de slam ball. De atleet pakt de slam ball op en gooit deze weer op de grond. De slam ball beweging wordt in de eerste ronde 5 keer uitgevoerd. Daarna rent de atleet direct terug naar de Assault Bike voor ronde 2. Elke ronde worden er +5 herhalingen toegevoegd aan de slam ball.

SCORE

Na 10 minuten workout tijd worden alle goedgekeurde rondes en losse herhalingen bij elkaar opgeteld.

NOTITIES

De korte tussensprints tellen niet mee voor de score in de workouts.

The Aquila Throwdown

MMXIX

powered by  GORILLAGRIP

MOVEMENT STANDARDS WORKOUT IV AQUILA O-COURSE

Assault Bike



Startpositie

De atleet staat achter de Assault Bike klaar.

Uitvoering

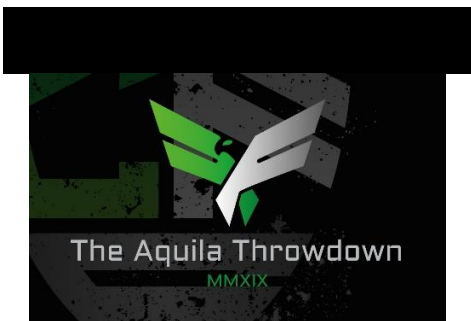
De atleet stapt op de Assault Bike en fietst samen met de hendels en trappers de kilocalorieën weg.

Eindpositie

De atleet stapt van de Assault Bike af.

Notities

Na elke ronde reset de atleet zelf de Assault Bike d.m.v. 2x op stop drukken.



Startpositie

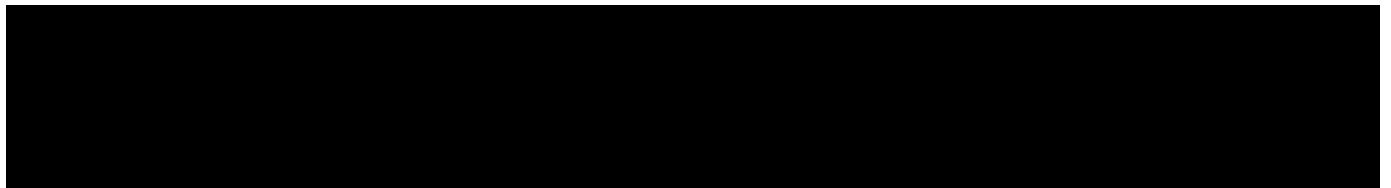


Uitvoering



Eindpositie

Notities





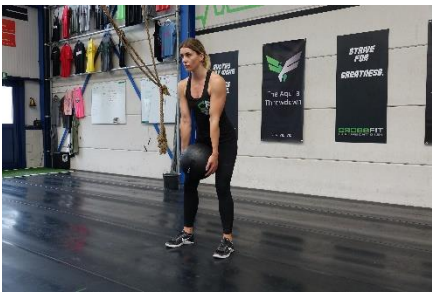
MOVEMENT STANDARDS WORKOUT IV AQUILA O-COURSE

Slam Ball



Startpositie

De atleet staat rechtop. Voor de atleet ligt een slam ball.



Uitvoering

De atleet pakt de slamball met twee handen op en brengt deze omhoog tot boven zijn hoofd.



Eindpositie

De atleet staat rechtop met de slam ball in zijn handen. De armen en benen van de atleet zijn volledig gestrekt. Vervolgens gooit de atleet de slam ball op de grond voor een nieuwe herhaling.

Notities

Mannen gebruiken een slam ball van 20 KG
Vrouwen gebruiken een slam ball van 16 KG



The Aquila Throwdown

MMXIX

powered by  GORILLAGRIP

SCORECARD WORKOUT IV AQUILA 0-COURSE

Complete as many reps as possible in 10 minutes of:

10 Assault Bike

5 Slam ball

Each round +5 repetitions are added to the slam ball movement

ROUND	ASSAULT BIKE		SLAM BALL
1	10	20	25
2	35	45	55
3	65	75	90
4	100	110	130
5	140	150	175
6	185	195	225
7	235	245	280
8	290	300	340

Total reps

.....

Name Judge

Signature athlete

Name Athlete

The Aquila Throwdown workout 4 “Aquila 0-Course” is sponsored by:



www.gps-steigerbouw.nl

WOD 4 – AQUILA 0 COURSE

WOMENS HEAT

RONDE 1	13:30 – 12:40	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX WOMEN 30		Marco 't Jong
Heatlane 2	RX WOMEN 29		Dik Bakker
Heatlane 3	RX WOMEN 28		Mark Schouten
Heatlane 4	RX WOMEN 27		Pieter Plug
Heatlane 5	RX WOMEN 26		Jan Paul Plaisier
Heatlane 6	RX WOMEN 25		Niels Leendertse

RONDE 2	13:42 - 13:52	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX WOMEN 24		Robert van Vuuren
Heatlane 2	RX WOMEN 23		Denis Ockers
Heatlane 3	RX WOMEN 22		Maarten Snoep
Heatlane 4	RX WOMEN 21		Joel Punt
Heatlane 5	RX WOMEN 20		Kim Bons
Heatlane 6	RX WOMEN 19		Coen Lodder

RONDE 3	13:54 – 14:04	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX WOMEN 18		Christel Schuit
Heatlane 2	RX WOMEN 17		Kevin van Stee
Heatlane 3	RX WOMEN 16		Jurgen Polderman
Heatlane 4	RX WOMEN 15		Shanna de Zoete
Heatlane 5	RX WOMEN 14		Thamara Verhoef
Heatlane 6	RX WOMEN 13		Kiki Schouten

RONDE 4	14:06 – 14:16	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX WOMEN 12		Annieke Verheul
Heatlane 2	RX WOMEN 11		Jelle Mulder
Heatlane 3	RX WOMEN 10		Marco 't Jong
Heatlane 4	RX WOMEN 9		Dik Bakker
Heatlane 5	RX WOMEN 8		Mark Schouten
Heatlane 6	RX WOMEN 7		Pieter Plug

RONDE 5	14:18 – 14:28	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX WOMEN 6		Jan Paul Plaisier
Heatlane 2	RX WOMEN 5		Niels Leendertse
Heatlane 3	RX WOMEN 4		Robert van Vuuren
Heatlane 4	RX WOMEN 3		Denis Ockers
Heatlane 5	RX WOMEN 2		Maarten Snoep
Heatlane 6	RX WOMEN 1		Joel Punt

WOD 4 – AQUILA 0 COURSE

MENS HEAT

RONDE 6	14:30 – 14:40	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 30		Kim Bons
Heatlane 2	RX MEN 29		Coen Lodder
Heatlane 3	RX MEN 28		Christel Schuit
Heatlane 4	RX MEN 27		Kevin van Stee
Heatlane 5	RX MEN 26		Jurgen Polderman
Heatlane 6	RX MEN 25		Shanna de Zoete

RONDE 7	14:42 – 14:52	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 24		Thamara Verhoef
Heatlane 2	RX MEN 23		Kiki Schouten
Heatlane 3	RX MEN 22		Annieke Verheul
Heatlane 4	RX MEN 21		Jelle Mulder
Heatlane 5	RX MEN 20		Marco 't Jong
Heatlane 6	RX MEN 19		Dik Bakker

RONDE 8	14:54 – 15:04	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 18		Mark Schouten
Heatlane 2	RX MEN 17		Pieter Plug
Heatlane 3	RX MEN 16		Jan Paul Plaisier
Heatlane 4	RX MEN 15		Niels Leendertse
Heatlane 5	RX MEN 14		Robert van Vuuren
Heatlane 6	RX MEN 13		Denis Ockers

RONDE 9	15:04 – 15:14	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 12		Maarten Snoep
Heatlane 2	RX MEN 11		Joel Punt
Heatlane 3	RX MEN 10		Kim Bons
Heatlane 4	RX MEN 9		Coen Lodder
Heatlane 5	RX MEN 8		Christel Schuit
Heatlane 6	RX MEN 7		Kevin van Stee

RONDE 10	15:16 – 15:26	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 6		Jurgen Polderman
Heatlane 2	RX MEN 5		Shanna de Zoete
Heatlane 3	RX MEN 4		Thamara Verhoef
Heatlane 4	RX MEN 3		Kiki Schouten
Heatlane 5	RX MEN 2		Annieke Verheul
Heatlane 6	RX MEN 1		Jelle Mulder

WOD 5 – FINALE WORKOUT

N.T.B.

RONDE 1	16:00 – 16:08	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX WOMEN 4		Judge 1
Heatlane 2	RX WOMEN 3		Judge 2
Heatlane 3	RX WOMEN 2		Judge 3
Heatlane 4	RX WOMEN 1		Judge 4

RONDE 2	16:10 – 16:18	NAAM ATLEET	JUDGE
Heatlane 1	RX MEN 4		Judge 5
Heatlane 2	RX MEN 3		Judge 6
Heatlane 3	RX MEN 2		Judge 7
Heatlane 4	RX MEN 1		Judge 8