



The Aquila Throwdown

MMXXII

Powered by:  flexhub

MEN

WORKOUT I POSEIDON

Complete as many reps as possible in 10 minutes of:

50 Meter swim
12 Calories SkiErg
3 Dumbbell Power Snatch* 22,5 KG

50 Meter swim
12 Calories SkiErg
6 Dumbbell Power Snatch

50 Meter swim
12 Calories SkiErg
9 Dumbbell Power Snatch

*After each round, add 3 reps to the dumbbell power snatches

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



flexhub



The Aquila Throwdown

MMXXII

Powered by:  flexhub

WOMEN

WORKOUT I POSEIDON

Complete as many reps as possible in 10 minutes of:

50 Meter swim
9 Calories SkiErg
3 Dumbbell Power Snatch* 15 KG

50 Meter swim
9 Calories SkiErg
6 Dumbbell Power Snatch

50 Meter swim
9 Calories SkiErg
9 Dumbbell Power Snatch

*After each round, add 3 reps to the dumbbell power snatches

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





The Aquila Throwdown

MMXXII

Powered by:  flexhub

DESCRIPTION WORKOUT | POSEIDON

WORKOUT

Workout 1, Poseidon, is een AMRAP van 10 minuten. De atleten krijgen 10 minuten workout tijd om een zo hoog mogelijke score neer te zetten in de vorm van herhalingen.

De oefeningen voor deze workout bestaan uit 50 meter zwemmen, 12 of 9 calorieën skiën op de SkiErg en 3 single dumbbell power snatches. Na elke voltooide ronde worden er +3 herhalingen aan de dumbbell power snatches toegevoegd. De hiervoor genoemde oefeningen herhalen zich net zolang totdat de workout tijd verstreken is.

In deze workout wordt er onderscheid gemaakt tussen de mannen en de vrouwen. Het verschil zit hem in het aantal herhalingen op de SkiErg en in het gewicht van de dumbbell. Voor deze verschillen verwijzen wij naar de scorekaarten. Links boven in de scorekaart is te zien of dit de workout voor de mannen en of vrouwen betreft.

STARTPOSITIE

De atleet staat klaar op 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, tikt de atleet de rand van het zwembad aan en zwemt de atleet 25 meter terug naar het startpunt. Vervolgens klimt de atleet uit het zwembad en loopt de atleet naar de SkiErg waarbij er voor de mannen 12 calorieën geskied word en voor de vrouwen 9 calorieën geskied word. Na het voltooien van het desbetreffende aantal calorieën pakt de atleet zijn of haar dumbbell op en voert de atleet 3 dumbbell power snatches uit. Na de uitvoering van de dumbbell power snatches start ronde 2 in de zelfde uitvoering alleen worden er nu bij de dumbbell power snatches +3 herhalingen toegevoegd (dus in totaal 6 herhalingen). De voorgenoemde oefeningen herhalen zich totdat de 10 minuten workout tijd verstreken is.

BIJZONDERHEDEN

Voor de zwemscore wordt per 25m geteld.

De bijzonderheden per oefening worden beschreven onder het kopje "notities" bij de movement standards.

SCORE

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



The Aquila Throwdown MMXXII

Powered by:  flexhub

MOVEMENT STANDARDS WORKOUT | POSEIDON

Swim



Startpositie

De atleet staat rechtop het startblok en duikt vervolgens het water in.

Uitvoering

De atleet zwemt vervolgens met een willekeurige zwems slag naar de overkant van het bad.

Eindpositie

De atleet komt uit het water.

Notities

Elke zwems slag is toegestaan om te gebruiken: schoolslag, borstcrawl, vlinderslag enz.

De atleet moet de rand van het zwembad aantikken voordat er terug gezwommen wordt. Dit mag ook doormiddel van een borstcrawl keerpunt. Raakt de atleet de rand van het zwembad niet, dan krijgt de atleet een penalty in percentage op haar of zijn score.

SkiErg



Startpositie

De atleet staat achter de Ski Erg.

Uitvoering

De atleet pakt de handsvaten vast en trekt deze naar beneden totdat het desbetreffende aantal calorieën behaald is.

Eindpositie

Nadat de benodigde calorieën zijn weg geskied, stopt de atleet met skiën.

Notities

De judge zal er op toezien dat alle (12 of 9) herhalingen worden behaald. Daarna zal de judge de monitor resetten voor de volgende ronde.

De atleet zorgt zelf voor de juiste demperstand op de SkiErg

The Aquila Throwdown MMXXII

Powered by:  flexhub

MOVEMENT STANDARDS WORKOUT | POSEIDON

Dumbbell Power Snatch



Startpositie

De dumbbell ligt op de grond.



Uitvoering

De atleet pakt de dumbbell met 1 hand op en brengt de dumbbell in 1 vloeiende beweging tot boven het hoofd.



Eindpositie

De atleet strekt daarna volledig zijn knieën en heupen. Vervolgens brengt de atleet de dumbbell terug naar de grond waarbij beide dumbbell koppen de grond raken.

Notities

Voor een geldende herhaling moeten beide dumbbell koppen de grond raken. Raakt bijvoorbeeld 1 dumbbell kop de grond en de andere niet zal dit resulteren in een no-rep en telt de herhaling niet mee.

De atleet staat vrij om zelf een indeling te maken voor de uitvoering van het aantal herhalingen dumbbell power snatches. De atleet mag er voor kiezen om alternating dumbbell power snatches uit te voeren, maar dit hoeft dus niet.

Als de atleet van "snatch-hand" wil wisselen gebeurt dit, in verband met de veiligheid, als de dumbbell met beide koppen op de grond ligt. Dus niet boven het hoofd of elders tijdens de uitvoering van de oefening. Gebeurt dit wel, dan wordt de eerstvolgende herhaling als een no-rep beschouwd.



The Aquila Throwdown MMXXII

Powered by:  flexhub

MEN

SCORECARD WORKOUT I POSEIDON

Complete as many reps as possible in 10 minutes of:

- 50 Meter swim
- 12 Calories SkiErg
- +3 Dumbbell Snatches



ROUND	SWIM	SWIM	SKI ERG	DB SNATCHES
I	25	50	62	(+3) 65
II	90	115	127	(+6) 133
III	158	183	195	(+9) 204
IV	229	254	266	(+12) 278
V	303	328	340	(+15) 355
VI	380	405	417	(+18) 435
VII	460	485	497	(+21) 518
VIII	543	568	580	(+24) 604

Total reps

..... reps

Name Judge

Name Athlete Signature athlete



The Aquila Throwdown MMXXII

Powered by:  flexhub

WOMEN

SCORECARD WORKOUT I POSEIDON

Complete as many reps as possible in 10 minutes of:

- 50 Meter swim
- 9 Calories SkiErg
- +3 Dumbbell Snatches



ROUND	SWIM	SWIM	SKI ERG	DB SNATCHES
I	25	50	59	(+3) 62
II	87	112	121	(+6) 127
III	152	177	186	(+9) 195
IV	220	245	254	(+12) 266
V	291	316	325	(+15) 340
VI	365	390	399	(+18) 417
VII	442	467	476	(+21) 497
VIII	522	547	556	(+24) 580

Total reps

..... reps

Name Judge

Name Athlete Signature athlete