



The Aquila Throwdown

MMXXII

Powered by:  flexhub

MEN

WORKOUT II ARES

Interval 02:30 x 3 rounds:

Round 1

9 Sandbag ground to shoulder 45 KG
12 Calories Concept2 Bike Erg
15 Toes to bar

00:30 Seconds rest

Round 2

9 Sandbag ground to shoulder
12 Calories Concept2 Bike Erg
15 Toes to bar

00:30 Seconds rest

Round 3

9 Sandbag ground to shoulder
12 Calories Concept2 Bike Erg
15 Toes to bar

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



STPWTCH



The Aquila Throwdown

MMXXII

Powered by:  flexhub

WOMEN

WORKOUT II ARES

Interval 02:30 x 3 rounds:

Round 1

6 Sandbag ground to shoulder 35 KG
9 Calories Concept2 Bike Erg
12 Toes to bar

00:30 Seconds rest

Round 2

6 Sandbag ground to shoulder
9 Calories Concept2 Bike Erg
12 Toes to bar

00:30 Seconds rest

Round 3

6 Sandbag ground to shoulder
9 Calories Concept2 Bike Erg
12 Toes to bar

The Aquila Throwdown workout 2 “ARES” is sponsored by:

**STPWTCH**

The Aquila Throwdown

MMXXII

Powered by:  flexhub

DESCRIPTION WORKOUT II ARES

WORKOUT

Workout 2, Ares, is een interval workout van 3 rondes. Elke ronde bestaat uit 2:30 minuten. Na elke ronde krijgen de atleten verplicht 30 seconden rust. In deze 30 seconden rust verplaatsen de atleten zich naar het startpunt voor de volgende ronde.

Voor elke interval krijgen de atleten 2:30 minuten workout tijd om een zo snel mogelijke score neer te zetten in de vorm van een tijdscore.

Voor de mannen bestaat elke ronde uit 9 sandbag cleans met 45kg, 12 calorieën fietsen op de Concept2 Bike Erg en 15 toes to bar.

Voor de vrouwen bestaat elke ronde uit: 6 sandbag cleans met 35kg, 9 calorieën fietsen op de Concept2 Bike Erg en 12 toes to bar.

Voor deze workout wordt gebruik gemaakt van de "STPWTCH" finish buttons. Na elke ronde drukt de atleet op de rode drukknop om zijn tijd te monitoren. Deze tijd is vervolgens te zien op het televisie scherm. De judge zal als "backup" altijd de tijd mee klokken op zijn of haar eigen stopwatch.

Bij deze workout horen twee verschillende scorekaarten. Links boven in de scorekaart is te zien of dit de workout voor de mannen of de vrouwen betreft.

STARTPOSITIE

De atleten staan klaar bij het rig.

UITVOERING

Als de timer, van 10 tot 0 seconden afgelopen is, start ronde 1 van de workout. De atleet rent van het rig naar buiten waar de rubberen matten liggen. Op de mat ligt een zandzak. Op deze mat voeren de mannelijke atleten 9 sandbag ground to shoulder uit. De vrouwelijke atleten 6. Na de sandbag ground to shoulder rent de atleet naar de Concept2 Bike Erg toe. De mannelijke atleten fietsen 12 calorieën en de vrouwelijke atleten 9. Na het voltooien van het desbetreffende aantal calorieën rent de atleet naar het rig toe. De mannen voeren 15 toes to bar uit en de vrouwen 12. Als de atleet de laatste herhaling van deze interval workout voltooid heeft, rent hij naar de finish button en drukt hij op de rode knop om de tijd te doen stoppen.

BIJZONDERHEDEN

Let goed op dat je de rode knop goed indrukt, zodat er een tijdscore zichtbaar wordt. Bijzonderheden per oefening worden beschreven onder het kopje "notities" bij de movement standards

SCORE

De score voor workout 2 bestaat uit een tijdscore. Alle behaalde tijden van de drie intervals worden uiteindelijk bij elkaar opgeteld. De rusttijden, 00:30 seconden, worden hierbij niet meegenomen.

Lukt het de atleet niet om de ronde binnen de 2:30 minuten uit te voeren? Dan worden de overgebleven herhalingen omgezet in een tijdstraf van 5 seconden per missende herhaling. Deze tijdstraf wordt bij de totale tijd opgeteld.

Voorbeeld: Atleet X mist na 2.30 minuten workout tijd nog 10 toes to bar. Dit levert hem een tijdstraf van 10×5 seconden = 50 seconden op. De eindtijd voor deze ronde bedraagt dan 03:20.



The Aquila Throwdown MMXXII

Powered by:  flexhub

MOVEMENT STANDARDS WORKOUT II ARES

Sandbag ground to shoulder



Startpositie

De atleet pakt de zandzak met twee handen op.



Uitvoering

De atleet brengt de zandzak van de grond omhoog naar de schouder.



Eindpositie

De atleet strekt zich volledig uit en laat controle zien over het gewicht alvorens deze weer terug op de grond gebracht wordt.

Notities

Touch and Go is toegestaan. De atleet mag de zandzak in de dalende beweging vast houden en hoeft dus niet op de grond gegooid te worden.

Concept2 Bike Erg



Startpositie

De atleet stapt op de concept 2 bike erg.



Uitvoering

De atleet fietst de kilocalorieën weg.



Eindpositie

De atleet stapt van de concept 2 bike erg af.

Notities

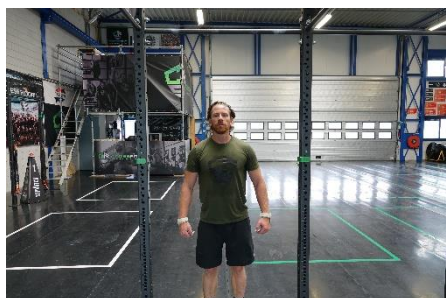
Na elke ronde reset de judge zelf de concept 2 bike erg via het menu.

The Aquila Throwdown MMXXII

Powered by:  flexhub

MOVEMENT STANDARDS WORKOUT II ARES

Toes to 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. De voeten moeten hierbij tussen de armen uit komen.

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 aan de onderkant van de stang is niet toegestaan.



The Aquila Throwdown MMXXII

Powered by:  flexhub

MEN

SCORECARD WORKOUT II ARES

Interval 02:30 x 3 rounds:

ROUND	SANDBAG CLEANS	CALORIES CONCEPT 2 BIKE	TOES TO BAR	MISSING REPS <small>(+ 5 seconds per missing rep)</small>	TIME
I	9	12	15		

ROUND	SANDBAG CLEANS	CALORIES CONCEPT 2 BIKE	TOES TO BAR	MISSING REPS <small>(+ 5 seconds per missing rep)</small>	TIME
II	9	12	15		

ROUND	SANDBAG CLEANS	CALORIES CONCEPT 2 BIKE	TOES TO BAR	MISSING REPS <small>(+ 5 seconds per missing rep)</small>	TIME
III	9	12	15		

Total time

... : ...

Name Judge

Name Athlete Signature athlete

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





The Aquila Throwdown MMXXII

Powered by:  flexhub

WOMEN

SCORECARD WORKOUT II ARES

Interval 02:30 x 3 rounds:

ROUND	SANDBAG CLEANS	CALORIES CONCEPT 2 BIKE	TOES TO BAR	MISSING REPS <small>(+ 5 seconds per missing rep)</small>	TIME
I	6	9	12		

ROUND	SANDBAG CLEANS	CALORIES CONCEPT 2 BIKE	TOES TO BAR	MISSING REPS <small>(+ 5 seconds per missing rep)</small>	TIME
II	6	9	12		

ROUND	SANDBAG CLEANS	CALORIES CONCEPT 2 BIKE	TOES TO BAR	MISSING REPS <small>(+ 5 seconds per missing rep)</small>	TIME
III	6	9	12		

Total time

... : ...

Name Judge

Name Athlete Signature athlete

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

