



The Aquila Throwdown

MMXXII

Powered by:  flexhub

MEN

WORKOUT IV ZEUS

For time:

Time cap: 12 minutes

21 Kettlebell Swings M: 32 KG
42 Double unders
21 Pull Ups

Obstacle run

15 Kettlebell Swings
30 Double Unders
15 Chest to bar pull ups

Obstacle run

9 Kettlebell Swings
18 Double Unders **TIE BREAKER**
9 Bar muscle ups

Obstacle run

The Aquila Throwdown workout 4 “ZEUS” is sponsored by:





The Aquila Throwdown

MMXXII

Powered by:  flexhub

WOMEN

WORKOUT IV ZEUS

For time:

Time cap: 12 minutes

18 Kettlebell Swings W: 24 KG
36 Double unders
18 Pull Ups

Obstacle run

12 Kettlebell Swings
24 Double Unders
12 Chest to bar pull ups

Obstacle run

6 Kettlebell Swings
12 Double Unders **TIE BREAKER**
6 Bar muscle ups

Obstacle run

The Aquila Throwdown workout 4 “ZEUS” is sponsored by:





The Aquila Throwdown

MMXXII

Powered by:  flexhub

DESCRIPTION WORKOUT IV ZEUS

WORKOUT

Workout 4, Zeus, bestaat uit 1 ronde voor tijd. Op deze workout zit een time cap van 12 minuten. De atleten proberen de workout binnen 12 minuten te voltooien voor een tijdscore. Lukt het de atleten niet om de workout binnen de 12 minuten time cap te voltooien, dan krijgen deze atleten een score uitgedrukt in herhalingen.

Deze workout bestaat uit drie aparte ronden waarbij de moeilijkheidsgraad steeds hoger wordt. De oefeningen per ronde zijn kettlebell swings, double unders en vervolgens in ronde 1: pull ups, ronde 2: chest-to-bar pull ups en ronde 3 muscle ups. Na elke ronde wordt er een obstacle course afgelegd. De precieze aantallen per oefening zijn te vinden op de scorekaarten.

Voor deze workout wordt gebruik gemaakt van de “STPWTCH” finish buttons. Na de laatste bar muscle up rent de atleet terug voor de laatste obstacle run en daarna direct naar de finish button. Daar drukt de atleet op de rode drukknop om een scoretijd neer te zetten, die vervolgens ook te zien is op het televisie scherm.

In deze workout wordt er onderscheid gemaakt tussen de mannen en de vrouwen. Het verschil zit hem in het gewicht van de kettlebell en het aantal herhalingen. 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 bij de “STPWTCH” button.

UITVOERING

Als de timer, van 10 tot 0, seconden verlopen is, start de workout. De atleet rent van de “STPWTCH” button naar de kettlebells. Vervolgens wordt het aantal benodigde kettlebell swings gemaakt. Hierna rent de atleet door naar zijn/haar speedrope en voert het benodigd aantal double unders uit. Daarna rent de atleet door naar het rig, waarna het benodigd aantal pull ups wordt uitgevoerd. Tot slot rent de atleet naar het obstacle en klimt daarover heen. De atleet legt vervolgens de rest van het parcours af. Na het obstakel parcours pakt de atleet de kettlebell weer op en zo start ronde 2. Ronde 2 herhaalt ronde 1, alleen de aantallen wijzigen en de pull ups worden vervangen voor chest to bar pull ups. Ditzelfde gebeurt in ronde 3 alleen wijzigen de aantallen en worden de chest to bar pull ups vervangen voor bar muscle ups.

BIJZONDERHEDEN

Let op dat de rode finish button van de “STPWTCH” goed ingedrukt wordt, zodat er daadwerkelijk een tijd genoteerd wordt. De bijzonderheden per oefening worden beschreven onder het kopje “notities” bij de movement standards.

SCORE

De score voor workout 4 bestaat uit een tijdscore. Lukt het de atleet niet om de workout binnen de 12 minuten time cap uit te voeren, dan tellen het totaal aantal goed uitgevoerde herhalingen als score.

TIEBREAKER

Op deze workout zit ook een tiebreaker. In geval van een gelijke rep score voor het bereiken van de muscle ups, geeft de tiebreaker na de laatste double unders de doorslag voor de eindranking van deze workout.



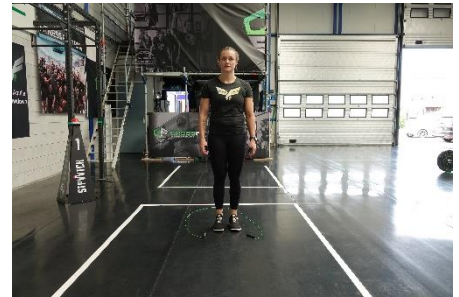
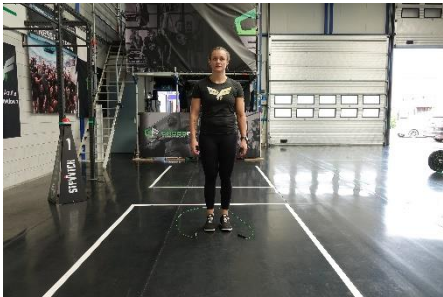
The Aquila Throwdown

MMXXII

Powered by:  flexhub

MOVEMENT STANDARDS WORKOUT IV ZEUS

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.



The Aquila Throwdown

MMXXII

Powered by:  flexhub

MOVEMENT STANDARDS WORKOUT IV ZEUS

Obstacle



Startpositie

De atleet rent naar de obstacle. .

Uitvoering

De atleet klimt over de obstacle heen.

Eindpositie

De atleet maakt de rest van het obstakel parcours af en rent via 1 van de twee zijanten terug de box in voor de kettlebell swings.

Notities

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

Armen moeten in de swing volledig gestrekt zijn.



The Aquila Throwdown MMXXII

Powered by:  flexhub

MOVEMENT STANDARDS WORKOUT IV ZEUS

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.

Chest to bar 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 zich zelf met twee armen zo ver mogelijk boven de stang uit er raakt vervolgens met zijn borst de stang aan 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 chest-to-bar pull-up is toegestaan zolang de atleet maar met zijn borst de stang aanraakt. Een chinn-up is toegestaan.



The Aquila Throwdown MMXXII

Powered by:  flexhub

MOVEMENT STANDARDS WORKOUT IV ZEUS

Bar muscle 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 vervolgens zijn bovenlichaam boven de stang van het CrossFit-Rig en strekt daarna volledig zijn armen.

Notities

De borst of buik mag de stang raken tijdens de muscle up. De ellebogen of armen niet.

Een gymnastics muscle-up waarbij de voeten of benen in de zwaai boven de stang uitkomen, is niet toegestaan



The Aquila Throwdown

MMXXII

Powered by:  flexhub

MEN

SCORECARD WORKOUT IV ZEUS

For time (timecap 12 min)

Round 1

- 21 Kettlebell swings
- 42 Double unders
- 21 Pull ups
- Obstacle run

Round 2

- 15 Kettlebell swings
- 30 Double unders
- 15 C2B Pull ups
- Obstacle run

Round 3

- 9 Kettlebell swings
- 18 Double unders
- 9 Bar muscle ups
- Obstacle run

ROUND	Kettlebell swings <small>M: 32kg / W: 24kg</small>	Double unders	Pull ups <small>Chest to bar pull ups Bar muscle ups</small>	Obstacle run	TIE BREAKER <small>Na de double unders in ronde 3</small>
I	21	63	84	-	X
II	99	129	144	-	X
III	153	171	180	-	Tie breaker noteren

Total time

Or

Total reps

Name Judge

.....

Name Athlete

.....

Signature athlete

.....

The Aquila Throwdown workout 4 "ZEUS" is sponsored by:





The Aquila Throwdown

MMXXII

Powered by:  flexhub

WOMEN

SCORECARD WORKOUT IV ZEUS

For time (timecap 12 min)

Round 1

- 18 Kettlebell swings
- 36 Double unders
- 18 Pull ups
- Obstacle run

Round 2

- 12 Kettlebell swings
- 24 Double unders
- 12 C2B Pull ups
- Obstacle run

Round 3

- 6 Kettlebell swings
- 12 Double unders
- 6 Bar muscle ups
- Obstacle run

ROUND	Kettlebell swings <small>M: 32kg / W: 24kg</small>	Double unders	Pull ups <small>Chest to bar pull ups Bar muscle ups</small>	Obstacle run	TIE BREAKER <small>Na de double unders in ronde 3</small>
I	18	54	72	-	X
II	84	108	120	-	X
III	126	138	144	-	Tie breaker noteren

Total time

Or

Total reps

Name Judge

.....

Name Athlete

..... Signature athlete

The Aquila Throwdown workout 4 "ZEUS" is sponsored by:

