



# THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

MEN

## WORKOUT 4 CRIXUS

5 ROUNDS X 01:45

12 CALORIES CONCEPT 2 ROW ERG

30 METER SANDBAG CARRY 70 KG

00:30 SECONDS REST BETWEEN ROUNDS

THE AQUILA THROWDOWN WORKOUT 4 "CRIXUS" IS SPONSORED BY:





# THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

WOMEN

## WORKOUT 4 CRIXUS

5 ROUNDS X 01:45

9 CALORIES CONCEPT 2 ROW ERG

30 METER SANDBAG CARRY 45 KG

00:30 SECONDS REST BETWEEN ROUNDS

THE AQUILA THROWDOWN WORKOUT 4 "CRIXUS" IS SPONSORED BY:





## DESCRIPTION WORKOUT 4 CRIXUS

### WORKOUTFLOW

Workout 4 is een interval workout van 5 rondes. Elke ronde bestaat uit 1:45 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 1:45 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 12 calorieën roeien op de Concept2 Row Erg en 30 meter sandbag carry met een zandzak van 70 KG.

Voor de vrouwen bestaat elke ronde uit: 9 calorieën roeien op de Concept2 Row Erg en 30 meter sandbag carry met een zandzak van 45 KG.

### STARTPOSITIE

De atleten zitten klaar op de roeier. Handen moeten van de hendel afblijven.

### UITVOERING

Als de timer, van 10 tot 0 seconden afgelopen is, start ronde 1 van de workout. De atleet begint met roeien op de Concept2 Row Erg. De mannelijke atleten roeien 12 calorieën en de vrouwelijke atleten 9. Na het voltooien van het desbetreffende aantal calorieën tilt de atleet de zandzak op en loopt deze 30 meter in 4 segmenten van 7,5 meter. Vervolgens rent hij of zij naar de finish op het obstakel.

### BIJZONDERHEDEN

De zandzakken worden in bearhug style gedragen.

### SCORE

De score voor workout 4 bestaat uit een tijdscore. Alle behaalde tijden van de vijf 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 1:45 minuten uit te voeren? Dan worden de overgebleven herhalingen omgezet in een tijdstraf van 10 seconden per missende herhaling (een herhaling is een baan van 7,5 meter of het obstacle). Deze tijdstraf wordt bij de totale tijd opgeteld.

**Voorbeeld:** Atleet X mist na 1.45 minuten workout tijd nog 2 segmenten van de 30 meter sandbag carry en het obstacle. Dit levert hem een tijdstraf van 3 x 10 seconden = 30 seconden op. De eindtijd voor deze ronde bedraagt dan 02:15.



# THE AQUILA THROWDOWN 2023

POWERED BY CROSSFIT SLIEDRECHT

## MOVEMENT STANDARDS WORKOUT 4 CRIXUS

### CONCEPT 2 ROW ERG



#### STARTPOSITIE

De atleet zit op de Concept 2 Rower.

#### UITVOERING

De atleet pakt de hendel van de Concept 2 Rower vast en trekt deze naar achteren.

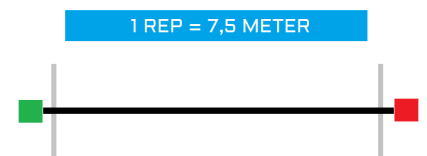
#### EINDPOSITIE

De atleet plaatst de hendel terug in de houder en reset de monitor van de Concept 2 Rower.

### NOTITIES

De atleet stelt zelf de voetenstand en de demperstand in.  
Na het behalen van de calorieën reset de atleet de Concept 2 Rower.

### SANDBAGCARRY



#### STARTPOSITIE

De atleet pakt de zandzak op.

#### UITVOERING

De atleet draagt de zandzak in de zogenaamde bearhug style.

#### EINDPOSITIE

De atleet loopt 4 segmenten van 7,5 meter, totaal 30 meter. Voordat de atleet de zandzak los laat, moeten beide voeten over de streep heen zijn.

### NOTITIES

De zandzak mag halverwege het segment losgelaten worden.

### VEEL VOORKOMENDE NO-REPS

Zandzak wordt niet in bearhug style gedragen  
De zandzak wordt op de grond gegooid voordat de voeten over de eindstreep zijn.

# SCORECARD WOMEN - AQUILA FINALS - CRIXUS

## 5 ROUNDS X 01:30

<u>ROUND 1</u>	<u>CALORIES ROW ERG</u> 9	<u>SANDBAG CARRY</u> 30	<u>OBSTACLE</u> 1	<u>TIME</u>
<u>ROUND 2</u>	<u>CALORIES ROW ERG</u> 9	<u>SANDBAG CARRY</u> 30	<u>OBSTACLE</u> 1	<u>TIME</u>
<u>ROUND 3</u>	<u>CALORIES ROW ERG</u> 9	<u>SANDBAG CARRY</u> 30	<u>OBSTACLE</u> 1	<u>TIME</u>
<u>ROUND 4</u>	<u>CALORIES ROW ERG</u> 9	<u>SANDBAG CARRY</u> 30	<u>OBSTACLE</u> 1	<u>TIME</u>
<u>ROUND 5</u>	<u>CALORIES ROW ERG</u> 9	<u>SANDBAG CARRY</u> 30	<u>OBSTACLE</u> 1	<u>TIME</u>

NAME JUDGE \_\_\_\_\_

TOTAL TIME \_\_\_\_\_

NAME ATHLETE \_\_\_\_\_

SIGNATURE ATHLETE \_\_\_\_\_

THE AQUILA THROWDOWN WORKOUT 4 "CRIXUS" IS SPONSORED BY:



# SCORECARD MEN - AQUILA FINALS - CRIXUS

## 5 ROUNDS X 01:30

<u>ROUND 1</u>	<u>CALORIES ROW ERG</u> 12	<u>SANDBAG CARRY</u> 30	<u>OBSTACLE</u> 1	<u>TIME</u>
<u>ROUND 2</u>	<u>CALORIES ROW ERG</u> 12	<u>SANDBAG CARRY</u> 30	<u>OBSTACLE</u> 1	<u>TIME</u>
<u>ROUND 3</u>	<u>CALORIES ROW ERG</u> 12	<u>SANDBAG CARRY</u> 30	<u>OBSTACLE</u> 1	<u>TIME</u>
<u>ROUND 4</u>	<u>CALORIES ROW ERG</u> 12	<u>SANDBAG CARRY</u> 30	<u>OBSTACLE</u> 1	<u>TIME</u>
<u>ROUND 5</u>	<u>CALORIES ROW ERG</u> 12	<u>SANDBAG CARRY</u> 30	<u>OBSTACLE</u> 1	<u>TIME</u>

NAME JUDGE \_\_\_\_\_

TOTAL TIME \_\_\_\_\_

NAME ATHLETE \_\_\_\_\_

SIGNATURE ATHLETE \_\_\_\_\_

THE AQUILA THROWDOWN WORKOUT 4 "CRIXUS" IS SPONSORED BY:

