

Wyzwanie 9 Sił

ĆWICZENIA (kolejność nieustalona)

1. Skakanie przez ciężką linę – wynik: ilość powtórzeń
2. Przysiady z belką 30/40 kg na plecach (zawodnik musi dotknąć pośladkami piłki) -
wynik: ilość powtórzeń
3. Spacer farmera z piłką slam ball 30/40 lub 50 kg - wynik: ilość pokonanych metrów
4. Padnij powstań z przeskokiem przez pień drzewa – wynik: ilość powtórzeń
5. Shoulder to overhead z belką 15/25 kg – wynik: ilość powtórzeń
6. Przejścia przez skrzynie 50/60 cm z workiem 5/10 kg trzymanym w rękach z przodu –
wynik: ilość powtórzeń
7. Wiostowanie na ergometrze – wynik: ilość kalorii
8. Wykroki z kettlem 16/24 kg trzymanym w pozycji goblet- wynik: ilość pokonanych
metrów
9. Push ups hr – wynik: ilość powtórzeń

Trening przeprowadzony będzie w formie interwału.

- 60 sekund pracy na każdym ćwiczeniu

- 40 sekund przerwy pomiędzy ćwiczeniami

- Zadaniem zawodnika w każdym ćwiczeniu jest wykonanie jak największej ilości powtórzeń, kalorii lub przebycie jak największej ilości metrów.

- Rywalizację rozpoczyna zawodnik nr 1 od ćwiczenia 1, następnie po 60 sekundach ma przerwę 40 sekund na przejście na stację z ćwiczeniem 2 oraz przygotowanie się do jego startu. W tym samym czasie zawodnik nr 2 rozpoczyna start ćwiczenia nr 1. I tak co rundę rywalizację rozpoczyna nowy zawodnik.

- Każdy zawodnik ma swojego sędziego który „towarzyszy mu” od początku do końca rywalizacji.

- Wynikiem końcowym jest łączna ilość zdobytych punktów (powtórzeń, kalorii, metrów)

- Zwycięzcą zostaje zawodnik z największą łączną sumą punktów

- W przypadku zdobycia takiej samej liczby punktów przez dwóch lub więcej zawodników o wygranej decyduje dogrywka zarządzana przez sędziego głównego.

Potrzebny sprzęt:

IMPACT:

- słam ball 20/30/40/50 kg x1
- skrzynia x2
- wioślarz x2
- kettle 12/16/20/24 kg x2
- mata x2 (ewentualnie)

ORGANIZATOR:

- ciężka lina x2
- belka długość około 120-150cm, 20/30kg x2
- pień drzewa długość około 200 cm, średnica około 20 cm, waga bez znaczenia
- belka długość około 120-150cm, 15/25kg x2
- worek (z czymkolwiek, najlepiej piasek) 5/10 kg x2