



WORKOUT 20.2

DEL JUEVES 5 de marzo 10:00PM, HASTA EL LUNES 9 de marzo 10:00PM



WORKOUT 20.2

10 rondas por tiempo de:

12/8-cal. row
8 shuttle sprint burpee (7,5m)

H 12-cal. Row / 7,5m shuttle sprint burpee

M 8-cal. Row / 7,5m shuttle sprint burpee

TIME CAP: 15 minutos

VARIACIONES DEL EVENTO

Mismo evento para todas las categorías.

RESÚMEN

El evento comienza con el atleta sentado en el remo ergómetro con el contador de calorías a cero. A la voz de "3, 2, 1 ... vamos" el atleta puede coger la empuñadura del remo y realizar las 12/8 calorías. Una vez finalizadas esas repeticiones, pasará a realizar el shuttle sprint burpee, comenzando con un burpee y corriendo los 7,5m de distancia.

La puntuación del atleta será el tiempo en finalizar las 10 rondas o las repeticiones que pueda realizar durante los 15 minutos de duración del evento.

Se trata de un evento sin tie break

EQUIPAMIENTO

- Remo Concept2
- Marcas en el suelo para el shuttle sprint burpee (una marca a cada lado).

Asegúrate de que para cada evento el atleta dispone del espacio suficiente para realizar todos los movimientos de forma segura. Deja el entorno libre de cualquier material que no vayas a utilizar. Cualquier atleta que modifique el movimiento o el material, tal y como aquí o en el video explicativo se muestra descrito será descalificado de la competición.

GRABACIÓN DE VÍDEO

- Antes de la grabación del video explica quién eres, qué evento vas a realizar y muestra claramente la distancia de las marcas para realizar el shuttle sprint burpee.
- El video no debe tener cortes ni debe estar editado y debe mostrar correctamente el rendimiento del atleta.
- El timer debe estar visible durante todo el evento.
- Graba el video de forma que pueda observarse que cumples los requisitos de todos los movimientos que realizas.

- Podrían no ser aceptados los videos grabados con lentes de "ojo de pez" o similares.

NOTA: la pantalla que registra las calorías del remo debe ser claramente visible durante todo el evento, y se debe poder ver al atleta sentándose y levantándose del mismo.

REQUISITOS DE LOS EJERCICIOS

ROW

Al comienzo de cada fase de remo el monitor del remo ergómetro debe estar en cero calorías. El atleta puede recibir ayuda para poner en cero el mismo. El atleta debe permanecer sentado en el ergómetro hasta que el contador llegue a las 12/8 calorías. No podrán contarse las calorías que el remo contabilice tras el time cap.

SHUTTLE SPRINT BURPEE

El shuttle sprint burpee comienza realizando un burpee perpendicular y de cara a la línea que determina el comienzo de los 7,5m donde realizará el shuttle sprint. El atleta deberá tocar el suelo frente a la zona donde realizará el shuttle sprint tocando con sus manos, pecho, caderas y pies, fuera de la zona de shuttle sprint y siempre de cara a la misma. Tras levantarse del suelo sin ningún requerimiento específico comenzará la carrera hasta desplazarse los 7,5 metros. Tras superar esa línea habrá completado una repetición válida. La siguiente repetición comenzará tumbándose perpendicular y de cara a la línea del otro lado.



WORKOUT 20.2

DEL JUEVES 5 de marzo 10:00PM, HASTA EL LUNES 9 de marzo 10:00PM



WORKOUT 20.2

10 rondas por tiempo de:

12/8-cal. row

8 shuttle sprint burpee (7,5m)

H 12-cal. Row / 7,5m shuttle sprint

M 8-cal. row / 7,5m shuttle sprint

TIME CAP: 15 minutos

VARIACIONES DEL EVENTO

Mismo evento para todas las categorías.

El atleta puede recibir ayuda para poner en cero el monitor del remo ergómetro.

El shuttle sprint burpee comienza realizando un burpee perpendicular y de cara a la línea que determina el comienzo de los 7,5m donde realizará el shuttle sprint.

ROUND	12/8	8
	CAL ROW	SHUTTLE SPRINT BURPEE
1		20/16
2		40/32
3		60/48
4		80/64
5		100/80
6		120/96
7		140/112
8		160/128
9		180/144
10		200/160

Nombre del atleta _____ TIEMPO FINAL _____ O REPS (SI TE HA COGIDO EL TIME CAP) _____

Localización (nombre del box) _____ juez (nombre) _____

Confirmo que la información de arriba representa el rendimiento del atleta en este evento. (firma del ATLETA) _____

Copia para el Box

Copia para el atleta

EVENTO 20.2

Nombre del atleta _____ TIEMPO FINAL _____ O REPS (SI TE HA COGIDO EL TIME CAP) _____

Localización (nombre del box) _____ juez (nombre) _____

Confirmo que la información de arriba representa el rendimiento del atleta en este evento. (firma del JUEZ) _____