

ENDURANCE

FOR DISTANCE

Row Meters
30 sec Row
30 sec Rest
x 12 Sets

*Erfassung der geruderten Meter als voreingestellte Intervalle auf dem C2 Ruderergometer

Time cap: 12 min

Score:
 Die Meter, die innerhalb der vorgegebenen Intervalle umgesetzt werden.

<i>Intervall</i>	<i>Meter je Intervall</i>
1Meter
2Meter
3Meter
4Meter
5Meter
6Meter
7Meter
8Meter
9Meter
10Meter
11Meter
12Meter

Geruderte DistanzMeter
--------------------------	------------

Technical Official: _____ SCORE: _____
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Als Athlet*in bestätige ich mit meiner Unterschrift, dass ich die erfasste Wertung meiner Leistung anerkenne. ATHLET*IN: _____
UNTERSCHRIFT

DBVfF e.V. Liga 2022 – Tag 3



STRENGTH

FOR WEIGHT

3RM (Repetition Max)
Front Squat

Time cap: 10 min

Ablauf:
Das Gewicht kann aus dem Rack oder vom Boden in die Front Rack Position gebracht werden. Die Hüftfalte muss deutlich unter der Knieoberkante sichtbar sein bei jedem gültigen Rep

Score:
Der schwerste erfolgreich umgesetzte 3RM ist der Score.

<i>VERSUCH</i>	<i>3 RM (Repetition Max) Front Squat</i>
1Kg <input type="checkbox"/>
2Kg <input type="checkbox"/>
3Kg <input type="checkbox"/>
4Kg <input type="checkbox"/>
5Kg <input type="checkbox"/>

Schwerster 3RM Front SquatKg
---	---------

Technical Official: _____ SCORE: _____
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Als Athlet*in bestätige ich mit meiner Unterschrift, dass ich die erfasste Wertung meiner Leistung anerkenne. **ATHLET*IN:** _____
UNTERSCHRIFT

MIXED MODAL

FOR TIME

21-15-9 Reps

Box Jump Step Over

Air Squats

OH (US) Kettlebell

Swings

*nach jeder Runde

(21er/15er/9er) 30sec Plank hold

Box @50/60cm

KB @16/12kg

Time cap: 15 min

Score:

Die Zeit, die für das Beenden des Tests benötigt wird oder die Anzahl der erfolgreich umgesetzten Wiederholungen bei Erreichen des Time cap.15 Minuten.

<i>Runde</i>	<i>Box Jump Step Over @50/60cm</i>	<i>Air Squats</i>	<i>US KBS @16/12kg</i>
21er	21 Reps	42 Reps	63 Reps

- 30 sec Plank hold -

15er	79 Reps	94 Reps	109 Reps
-------------	---------	---------	----------

- 30 sec Plank hold -

9er	119 Reps	128 Reps	137 Reps
------------	----------	----------	----------

- 30 sec Plank hold -

Zeit oder erfolgreiche Reps	_____ : _____ : _____ min : sek : dec oder _____ Reps
------------------------------------	--

Technical Official: _____ SCORE: _____
GESCHRIBEN ZEIT/KG/REPS

Als Athlet*in bestätige ich mit meiner Unterschrift, dass ich die erfasste Wertung meiner Leistung anerkenne. **ATHLET*IN:** _____
UNTERSCHRIFT

BEWEGUNGS-STANDARDS

ENDURANCE

RUDERN - ID 9.03

Die Athlet:in rudert auf einem Concept2 Ruder Ergometer.

REP START

Die Athlet:in sitzt auf dem Rudergerät.
Beide Füße sind auf den dafür vorgesehenen Fußplattformen.
Beide **Hände** sind am Griff.

REP ENDE

Sitzend auf dem Rudergerät, mit erreichtem geforderten Wert (Kalorienzahl, Strecke).
Beide Füße auf den Plattformen.
Beide **Hände** sind am Griff.

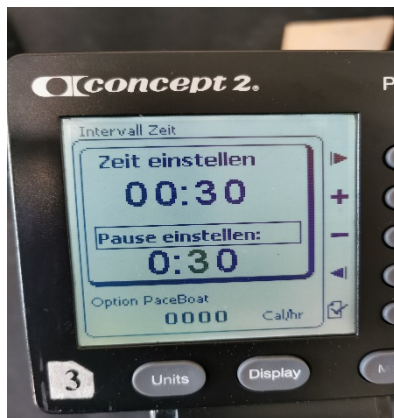
REP ANFORDERUNG

Das Rudergerät wird erst verlassen, wenn die geforderte Zahl auf dem Display zu sehen ist. Das Display muss auf Intervalle eingestellt sein (siehe unten).

CYCLE & WIEDERHOLUNG:

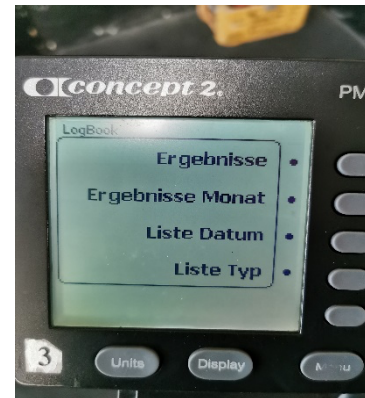
Bei einem Test mit fester Zeit bzw. einer Zeitbeschränkung muss der Athlet aufhören zu arbeiten, wenn das TimeCap erreicht wurde. Das Ergebnis ist das, was auf dem Display zu lesen ist, wenn das Gerät aufgehört hat, sich zu bewegen.

EINSTELLUNG DER INTERVALLE AUF DEM C2 ERGOMETER:



← Wähle im Hauptmenü „Training wählen“, anschließend „Neues Training“ und dann „Intervalle“. Dort wählst du „Intervall Zeit“ und stellst die oben dargestellten Werte ein. Wenn du jetzt bestätigst, erscheint der Ruderbildschirm, der dir auch das Intervall anzeigt, an dem du momentan arbeitest.

Nachdem alle 12 Intervalle absolviert wurden, kehre in das Hauptmenü zurück und wähle dort „Speicher“. Über „Liste Datum“ kannst du deinen Score auswählen und das Ergebnis für den Test abfilmen →



STRENGTH

FRONT SQUAT - ID 1.03

Die Athlet:in, mit dem Gewicht auf den Schultern vor dem Körper ruhend, geht in die tiefe Kniebeuge. Am Umkehrpunkt befindet sich die Hüfte unter parallel. In diesem Moment richtet sich der Athlet wieder auf.

REP START

Front-Rack Lockout:

Gewicht liegt auf den Schultern ab, Ellbogen sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange, Hüfte und Knie sind voll gestreckt.

REP ENDE

Front-Rack Position:

Gewicht liegt auf den Schultern ab, Ellbogen sind vor der Stange, **Hände** berühren die Stange, Hüfte und Knie sind voll gestreckt.

REP ANFORDERUNG

Die **tiefe Kniebeuge** muss erreicht werden, das bedeutet dass die Hüftfalte das Niveau des Kniegelenks unterschreitet. Während der gesamten Übung bleibt das Gewicht auf den **Schultern** und die **Hände** an der Stange

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das **REP ENDE** ist gültig und geht direkt in den **REP START** über.

MIXED MODAL

BOX JUMP STEP OVER – vgl. ID 10.05

Die Athlet:in springt auf eine Box und geht von dieser herunter.

REP START

Frei stehend mit beiden Füßen auf dem Boden.

REP ENDE

Frei stehend auf der anderen Seite der Box.

REP ANFORDERUNG

Beide Füße verlassen gleichzeitig den Boden beim Springen auf die Box.

Es muss von der Box herunter gestiegen werden.

Ein Überspringen der Box ist nicht möglich, die Box muss je Wiederholungen mit beiden Füßen berührt werden.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Die Athlet:in darf in jeder kontrollierten Variante zum REP START zurückkehren.

AIR SQUAT - ID 1.01

Die Athlet:in führt einen Air Squat ohne zusätzliches Gewicht aus. Dabei geht er aus dem Stand in eine tiefe Kniebeuge. Die Hüfte ist am Umkehrpunkt unter parallel. An diesem Punkt steht die Athlet:in wieder auf.

REP START

Aufrechtstehend:

Volle Streckung der Hüfte und Knie, Oberkörper ist aufrecht.

REP ENDE

Aufrechtstehend:

Volle Streckung der Hüfte und Knie, Oberkörper ist aufrecht.

REP ANFORDERUNG

Die tiefe Kniebeuge muss erreicht werden, das bedeutet dass die Hüftfalte das Niveau des Kniegelenks unterschreitet.

Hände dürfen mitgeschwungen, jedoch nicht am Körper abgestützt werden.

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

Das REP ENDE ist gültig und geht direkt in den REP START über.

OVERHEAD/AMERICAN KETTLEBELL SWING - ID 6.01

Die Athlet:in schwingt die Kettlebell aus der hängende Position in einer flüssigen Bewegung über Kopf.

REP START

Hang Position:

Der Boden der Kettlebell befindet sich hinter der vertikalen Achse des Körpers zwischen den Beinen. Die Arme sind vollständig ausgestreckt, beide Hände sind an der Kettlebell.

REP ENDE

Overhead-Lockout:

Aufrecht stehend, Hüfte und Knie voll gestreckt. Gewicht wird mit gestreckten Armen über dem Kopf auf die vertikale Achse des Körpers gebracht.

REP ANFORDERUNG

Die Kettlebell muss in einer flüssigen Bewegung geschwungen werden.

CYCLE & REP WIEDERHOLUNG

Die Athlet:in darf in jeder kontrollierten Variante zum REP START zurückkehren.

EQUIPMENT

1 Kettlebell (2 Hände an der Hantel).