



Tests Liga 3

1. Spieltag

Minute 00 – 05* (Strength Test):

For Weight, TC5

3RM Frontsquat

— rest 1 Minute —

Minute 06 – 21* (Endurance Test):

AMRAP15

18 Burpees over Rower

2600/2300 m Row

max Burpees over Rower

*Stelle einen Timer auf 21 Minuten (hochlaufend), denke an die 1 Minute Rest



Tests Liga 3

September 2024

Minute 00 – 05 (Strength Test)

Regeln:

- Der Frontsquat wird aus dem Reck gestartet.
- 3RM Frontsquat sind unbroken zu absolvieren

— rest 1 Minute —

Minute 06 – 21 (Endurance Test):

Der Burpee wird lateral zum Ruder Ergometer absolviert. Der/Die Athlet:in startet mit einer Abwärtsbewegung bis der/die Athlet:in auf dem Boden liegt und die Brust sowie die Oberschenkel den Boden berühren. Nach dem Aufrichten muss ein Sprung über das Ruder Ergometer erfolgen und mit beiden Füßen auf der gegenüberliegenden Seite gelandet werden, erst dann ist die Bewegung beendet. Step-Ups vor dem Sprung sowie Step-backs nach der Landung sind erlaubt. Ein Step-Over ist nicht erlaubt.

Rudern auf dem Ergometer. Der Monitor des Ruder Ergometers muss auf Null Meter gestellt sein, bevor gestartet wird. Der/die Athlet:in setzen sich auf das Ruderergometer und rudern solange, bis ihre entsprechenden Meter auf der Anzeige erreicht wurden.



Strength Test

(Individual Liga 3)

Minute 00 - 05 (gefolgt von 1 Minute Rest)

Versuch	Kilo
1	
2	
3	
4	
5	

Trage den besten gültigen Versuch als Score ein.

_____	_____	_____
(Name Athlet:in)	(Score in kg)	(Datum, Ort)
_____	Strength Sept..	_____
(Name TO)	(Test Name)	(Unterschrift Athlet:in)



Endurance Test

(Individual Liga 3)

Minute 06 - 21: AMRAP15

25 Burpees over Rower	18
2600 / 2300 m Row*	44 / 41
max Burpees over Row	max Reps

* 100 m = 1 Rep

_____	_____	_____
(Name Athlet:in)	(Score in Reps)	(Datum, Ort)
_____	Endurance Sept.	_____
(Name TO)	(Test Name)	(Unterschrift Athlet:in)



Kopie für Athlet:in

Strength-Test September

(**Test** Name)

(**Score** in kg)

Endurance-Test September

(**Test** Name)

(**Score** in Reps)

**Bitte "DNF" (did not finish) eintragen, wenn ein Test nicht absolviert wurde.*

(**Name** Athlet:in)

(**Datum, Ort**)

(**Name** Technical Official)

(**Unterschrift TO**)



Kopie für Athlet:in

Strength-Test September

(**Test** Name)

(**Score** in kg)

Endurance-Test September

(**Test** Name)

(**Score** in Reps)

**Bitte "DNF" (did not finish) eintragen, wenn ein Test nicht absolviert wurde.*

(**Name** Athlet:in)

(**Datum, Ort**)

(**Name** Technical Official)

(**Unterschrift TO**)