



# Tests Liga Team

## 1. Spieltag

### Minute 00 – 02\* (Strength Test):

AMRAP2 Max Reps

Frontsquat

— rest 4 Minute —

### Minute 06 – 21\* (Endurance Test):

AMRAP15

25 Burpees over Rower

3000/2800/2700 m Row

( M/M , M/F, F/F )

max Burpees over Rower

\*Stelle einen Timer auf 21 Minuten (hochlaufend), denke an die 4 Minute Rest



# Tests Liga Team

## September 2024

### Minute 00 – 02 (Strength Test)

Regeln:

- Der Frontsquat wird aus dem Rack gestartet
- Scaled:15/20Kg - Intermediate: 35/55 kg - Rx: 45/70 Kg
- Frontsquat sind unbroken zu absolvieren von beiden Athlet:innen, beim wechsell muss die Stange abgelegt werden- dann abklatschen
- Bei Team M/F dürfen 2 Langhantel benutzt werden

— rest 4 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.

Ihr dürft so oft wechseln, wie ihr möchtet.



# Strength Test

(Individual Liga Team)

Minute 00 - 05 (gefolgt von 1 Minute Rest)

A (M/F)	Reps	B (M/F)	Reps
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	



# Endurance Test

(Individual Liga Team)

Minute 06 - 21: AMRAP15

25 Burpees over Rower	25
3000 / 2800/2700 m Row*	55 /53/ 52
max Burpees over Row	max Reps

\* 100 m= 1 Rep

Trage den besten gültigen Versuch als Score ein.

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

_____	_____	_____
(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 Reps)

*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 Reps)

*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**)