WOD 1

For Time in three Teams of 2 (4 Scores)

First Pair:
Run to Uhrturm with 16kg KB (together)
50 Goblet Squats
100 KB Swings
50 Goblet Squats
Run back to LSZ (together)

Second Pair:
50m Walking Lunges (both)
1 Lap Buddy Carry
75 Partner Medball SitUps 4kg
100 Partner Wallballs 4kg
75 Partner Medball SitUps
1 Lap Buddy Carry
50m Walking Lunges (both)

Third Pair:
Run to Hackher Löwe with 10kg Plate (together)
20 synchro Burpees
60 Plate Ground to Overhead
20 synchro Burpees
Run back to LSZ (together)

Das erste Paar lauft vom LSZ mit einer 16kg KB zum Uhrturm. Dort werden die Goblet Squats und KB Swings zwischen beiden Athlet:innen nach Belieben aufgeteilt. Danach laufen beide mit der KB wieder zurück zum LSZ und klatschen mit dem 2. Paar ab (1. Score).
Das zweite Paar absolviert auf der Laufbahn 50m Walking Lunges (nebeneinander). Danach folgt der Buddy Carry eine Runde ums Fußballfeld, hier kann nach Belieben gewechselt werden. Am Anlauf der Weitsprunganlage erfolgen die Partner MB SitUps und Partner Wallballs. Bei den SitUps sitzen sich die Athlet:innen gegenüber und machen abwechselnd ihre SitUps mit dem MB wobei jeweils eine Übergabe des MB stattfindet. Bei den Partner Wallballs stehen sich die Partner auf ca. 2m Distanz gegenüber und werfen den Ball durch eine Wallball-Bewegung hin und her. Danach wird in umgekehrter Reihenfolge wieder zurückgearbeitet und nach den Lunges mit dem dritten Paar abgeklatscht (2. Score).
Das dritte Paar läuft mit einer 10kg Hantelscheibe zum Hackher Löwen, ganz oben am Schlossberg. Dort werden synchro Burpees und Plate Ground to Overheads absolviert. Die G2OH können dabei zwischen beiden nach Belieben aufgeteilt werden. Nach dem 2. Satz Burpees laufen die Athlet:innen wieder zurück ins LSZ und klatschen mit ihrem Team ab (3. Score und Gesamtzeit 4. Score).
Der Weg zum Uhrturm sowie zum Hackher Löwen werden nicht vorgegeben. Schaut euch im Vorhinein die Wege auf den Schlossberg an (zumindest auf einer Karte) und wählt eine beliebige Strecke. Ihr müsst dabei auf befestigten Wegen bleiben!

WODs 2&3

WOD 2 (Athletes 1, 2, 3)

In Teams of 3 for Time (10’ TC):
A&B:
3 RFT
100 DUs
40 Deadlifts 80/55kg
C: 120 Cal SkiErg
switch positions after 1 full round

WOD 3 (Athletes 4, 5, 6)

In Teams of 3 for Time (10’ TC):
A&B:
3 RFT
100 SUs
30 Frontsquats 30/20kg
C: 150 Cal BikeErg
switch positions after 1 full round

Das Team wird für Workout 2 und 3 in zwei 3er Teams aufgeteilt. Jedes der Teammitglieder darf dabei nur einmal eingesetzt werden, entweder für WOD2 oder für WOD3.

Beide Workouts haben den gleichen Ablauf - drei Runden auf Zeit von DU+DL bzw. SU+FSQ sowie zeitgleich Kalorien am SkiErg bzw. BikeErg.
Zwei Athlet:innen (A&B) absolvieren immer eine Runde, wobei sie sich die Wiederholungen jeweils nach Belieben aufteilen können, während das dritte Teammitglied (C) am Ergometer Kalorien sammelt. Sobald A&B mit einer Runde fertig sind werden die Positionen weiter-rotiert. Wenn drei Runden absolviert wurden dürfen alle Athlet:innen an den fehlenden Kalorien arbeiten, sofern diese noch nicht fertig gemacht wurden. Das Workout ist beendet, wenn 3 Runden sowie alle Kalorien absolviert sind.

WOD 4

For Load:
12’ to find a Team Total Clean

Jedes Team hat 2 Hanteln (1x Damenhantel, 1x Herrenhantel), sowie 1 Set Hantelscheiben. Im 12 Minuten Zeitfenster hat jedes Teammitglied maximal 3 Versuche um einen möglichst schweren Clean zu absolvieren - ein Fehlversuch zählt als absolvierter Versuch. Das Gewicht darf auf den Langhantelstangen beliebig hin und her getauscht werden. Es darf nicht gleichzeitig gehoben werden. Für das Scoring werden die Damengewichte durch dem Faktor 0,7 dividiert. Die Einzelgewichte werden addiert und durch die Anzahl der Athlet:innen zu einem Durchschnittsgewicht dividiert.

WODs 5,6,7&8

WOD 5 (Athlete 1)

For Time (5’ TC)
1000/800m Row

WOD 6 (Athlete 2)

For Time (7’ TC)
9-18-27-36 Wallballs 6/4kg
3-6-9-12 Shuttle Runs (7,5m down & back)

WOD 7 (Athletes 3, 4)

In Teams of 2 for Time (10’ TC)
42-30-18
Thruster 40/30kg
PullUps

WOD 8 (Athletes 5, 6)

In Teams of 2 for Time (10’ TC)
5 RFT (10’ TC)
24 Kneetucks
12 synchro DB Snatches 15/10kg

Das Team wird für Workout 5, 6, 7 und 8 wieder aufgeteilt – zwei 2er Teams sowie zwei EInzelathleth:innen. Jedes der Teammitglieder darf dabei nur einmal eingesetzt werden, entweder für WOD5, WOD6, WOD7 oder WOD8.

Die beiden Einzelworkouts erfolgen jeweils auf Zeit. Bei den Partner-WODs dürfen die Wiederholungen (bis auf synchro DB Snatches) jeweils nach Belieben zwischen den Athlet:innen aufgeteilt werden.

WOD 9

For Time in Teams of 6 (18' TC):

20 synchro Burpees (any 4 athletes synchro)
5 synchro SB to Shoulder 60/50/40/30kg (any 4 athletes synchro)
100m SB Carry 60/50/40/30kg (any 4 athletes)
5 synchro SB to Shoulder (any 4 athletes synchro)
20 synchro T2B (athletes 1&2 synchro)
5 synchro SB to Shoulder (any 4 athletes synchro)
10 Bar MuscleUps (athlete 3)
5 synchro SB to Shoulder (any 4 athletes synchro)
20/16 Cal AssBike (athlete 4)
5 synchro SB to Shoulder (any 4 athletes synchro)
20 synchro Box Jumps/Steps (athletes 5&6 synchro)
5 synchro SB to Shoulder (any 4 athletes synchro)
100m SB Carry 60/50/40/30kg (any 4 athletes)
5 synchro SB to Shoulder (any 4 athletes synchro)
20 synchro Burpees (any 4 athletes synchro)

Für das letzte Workout arbeitet das gesamte Team zusammen. Bei den synchro Burpees und synchro SB to Shoulders dürfen immer 4 beliebige Athlet:innen arbeiten, es darf auch durchgetauscht werden. Auch beim SB Carry, hier geht das ganze Team gleichzeitig, darf getauscht werden. Jedes Team besitzt vier Sandbags in verschiedenen Größen, je einen mit 30/40/50/60kg. Wer während des Workouts mit welchem SB arbeitet ist nicht vorgegeben, die SB dürfen innerhalb des Teams hin und her getauscht werden, allerdings darf ein/e Athlet:in nicht zwei SBs gleichzeitig tragen/bewegen.
Im Mittelteil des Workouts absolviert jedes Teammitglied einen Part (synchro T2B, BMUs, AssBike, synchro Box Jump Overs), hier darf jede/r nur einmal eingesetzt werden.