WODs 1&2

WOD 1 (Athletes 1, 2, 3)

3 RFT in Teams of 3 (25' TC)

3 Laps Run (2 athletes go together)
40m Worm Carry (all athletes)
10 Worm Thrusters (all athletes)
last round only: 40m Worm Carry to Finish Line (all athletes)

WOD 2 (Athletes 4, 5, 6)

For Time in Teams of 3 (20' TC)

100 American KB Swings (athletes 1&2) @16&12kg
40m Farmer Carry (athlete 1)
100 Goblet Squats (athletes 1&3)
40m Farmer Carry (athlete 3)
100 KB Hang Cleans (athletes 2&3)
40m Farmer Carry (athlete 2)
50 American KB Swings (athletes 1&2)
40m Farmer Carry (athlete 1)
50 Goblet Squats (athletes 1&3)
40m Farmer Carry (athlete 3)
50 KB Hang Cleans (athletes 2&3)
40m Farmer Carry (athlete 2) + athlete 3 run to Finish Line

Das Team wird für Workout 1 und 2 in zwei 3er Teams aufgeteilt. Jedes der Teammitglieder darf dabei nur einmal eingesetzt werden, entweder für WOD1 oder für WOD2.

In WOD1 laufen immer zwei Athlet:innen zusammen und halten dabei ein Stück Seil fest um in Verbindung zu bleiben. Nach einer Laufrunde muss durchgewechselt werden, sodass nach drei Laufrunden jede/r Athlet:in zwei Laufrunden absolviert hat. Am Wurm arbeiten immer alle drei Athlet:innen gemeinsam. Nach den Thrusters in der letzten Runde muss der Wurm wieder auf die Startposition zurückgetragen werden.
In WOD2 stehen immer zwei Athlet:innen auf der einen Seite des Fußballfeldes und der/die andere Athlet:in auf der anderen Seite des Feldes. Die Wiederholungen der jeweiligen Übung können dabei zwischen den beiden Athlet:innen aufgeteilt werden. Der Farmer Carry wird immer nur von einer/m Athlet:in durchgeführt und wird nach jeder Übung gewechselt. Das Workout ist beendet wenn alle drei Athlet:innen und beide KBs im Ziel sind.

Worm Thrusters:
https://youtube.com/shorts/5ahfvk6ndxY?si=nQMXANGNCF5R3qZU

WODs 3&4

WOD 3 (Athletes 1, 2, 3)

In Teams of 3 for Time (10' TC):
3 RFT (Relay)
Athlete 1: 12 Hanging Knee Raises + 4 Lengths SB BH Carry (40/30kg)
Athlete 2: 9 T2B + 12 SB on Shoulder Squats (40/30kg)
Athlete 3: 3 BMU + 6 SB 2 Shoulder (50/35kg)

WOD 4 (Athletes 4, 5, 6)

In Teams of 3 for Time (12' TC):
2 RFT
12 synchro Box Step/Jump Overs (all athletes)
Athlete 4: 12 double DB Hang Snatches (2x5/10/15kg)
9 synchro DB Box Step Overs (all athletes)
Athlete 5: 9 double DB Hang Clean2OH
6 synchro double DB Burpee Box Step Overs (all athletes)
Athlete 6: 6 Devil Presses

Das Team wird für Workout 3 und 4 in zwei 3er Teams aufgeteilt. Jedes der Teammitglieder darf dabei nur einmal eingesetzt werden, entweder für WOD3 oder für WOD4.

In WOD3 wird die Reihenfolge der Athlet:innen fix eingeteilt – je ein/e Athlet:in übernimmt dabei Knee Raises + SB Carry, T2B + SB Squats oder BMU + SB2Sh. Die Reihenfolge bleibt jede Runde gleich.
In WOD4 machen immer alle drei Athlet:innen den synchro Part gemeinsam und danach macht jeweils ein/e Athlet:in seine/ihre DB Übung. Die drei verschiedenen DB Gewichter werden in einer Runde fix einem/r Athlet:in zugeteilt. Wenn sich z.B. Athlet:in 4 dazu entscheidet die Snatches mit 2x10kg zu machen muss er/sie auch die Step Overs in der jeweiligen Runde mit den 2x10kg absolvieren. In der zweiten Runde dürfen die Gewichte und Übungen unter den Athlet:innen neu verteilt werden.

WOD 5

For Load:
18’ to find a 3RM Hang Clean

Jedes Team hat 2 Hanteln (1x Damenhantel, 1x Herrenhantel), sowie 1 Set Hantelscheiben.
Jedes Teammitglied hat nacheinander drei Zeitfenster zu je 30 Sekunden, in dem er/sie seinen/ihren Liftingversuch absolviert. Für einen gültigen Versuch muss der Lift muss innerhalb der 30sek abgeschlossen sein. Das Gewicht darf auf den Langhantelstangen beliebig hin und her getauscht werden. Für das Scoring werden die Damengewichte durch den Divisor 0,7 dividiert. Die Einzelgewichte werden addiert und durch die Anzahl der Athlet:innen zu einem Durchschnittsgewicht dividiert.

WODs 6,7,8&9

WOD 6 (Athlete 1 – FEMALE ATHLETE)

For Time (10’ TC)
5 RFT
10 Cal AssBike
10 linefacing Burpees

WOD 7 (Athlete 2 – MALE ATHLETE)

For Time (7’ TC)
500m SkiErg
500m Row
1000m BikeErg

WOD 8 (Athletes 3, 4)

In Teams of 2 for Time (10’ TC)
1-2-3-4-5-6-7 Rope Climbs
3-6-9-12-15-18-21 synchro Deadlifts (80/55kg)

WOD 9 (Athletes 5, 6)

In Teams of 2 for Time (10’ TC)
6 RFT
20 Wallballs (6/4kg)
3-6-9-12-15-18 synchro Hang Power Snatches (20/15kg)

Das Team wird für Workout 5, 6, 7 und 8 wieder aufgeteilt – zwei 2er Teams sowie zwei EInzelathlet:innen. WOD6 muss dabei von einer Frau und WOD7 von einem Mann absolviert werden. 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 der nicht-synchro Movements jeweils nach Belieben zwischen den Athlet:innen aufgeteilt werden.

WOD 10

For Time in Teams of 6 (15' TC):
270 Cal Row
270 Cal BikeErg
220 Cal SkiErg

2 Rounds of:
12 synchro Goblet Squats (3 athletes) @24+16+12kg
15 synchro PullUps (Athletes 1&2)
30 Cross Overs (1 athlete)
2 Rounds of:
12 synchro Goblet Squats (3 athletes)
8 Wall Walks (Athletes 3&4)
50 DUs (1 athlete)
2 Rounds of:
12 synchro Goblet Squats (3 athletes)
8 synchro Burpees (Athletes 5&6)
50 SUs (1 athlete)

Im letzten Workout arbeitet das gesamte Team zusammen. Das Workout besteht aus **zwei seperaten Scores** – ein Score für den Ergometer-Teil und ein Score für die Tripletts – jeweils auf Zeit.
Die drei Erometer sind während des gesamten Workouts immer besetzt und können gleichzeitig befahren werden.
Die anderen 3 Athlet:innen, die gerade keine Kalorien sammeln, arbeiten an den drei Tripletts. Jedes Triplett besteht aus synchro Goblet Squats, bei dem drei Athlet:innen arbeiten, einer Übung bei der zwei Athlet:innen arbeiten und eines Seilsprung-Übung, bei der nur eine/r arbeitet. Grundsätzlich darf beliebig zwischen dem Ergometer-Teil und dem zweiten Teil hin- und hergewechselt werden. Es dürfen auch die Ergometer beliebig gewechselt werden. Allerdings muss jede/r Athlet:in eine der „Skill-Übungen" (PullUps, Wall Walks, Burpees) übernehmen und darf nur einmal eingesetzt werden.
Wenn die Tripletts vorzeitig beendet werden können, dürfen alle sechs Athelet:innen am Ergometerteil arbeiten.