WOD 1

WOD 1 “Trail and Error” (all Athletes)

For Time (50’ TC):

1 Lap Trailrun (any 2 athletes)
then athlete 1&2:
15 synchro Burpees over Line
30 Cal Row
15 synchro Burpees over Line
30 Cal Row
15 synchro Burpees over Line

1 Lap Trailrun (any 2 athletes)
then athlete 3&4:
50 Goblet Squats @24kg
1 Lap Farmer Carry (both athletes) @2x24+2x16
50 Goblet Squats @16kg

1 Lap Trailrun (any 2 athletes)
then athletes 5&6:
30-20-10
Get Overs
synchro Plate G2OH @15kg+10kg

In WOD1 wird das Team in drei fixe Pärchen aufgeteilt, wobei jedes Pärchen eines der drei Couplets übernimmt. Vor jedem Couplet muss zunächst eine Trail-Laufrunde von zwei Athlet:innen absolviert werden. Wer diese Laufrunden übernimmt, ist unabhängig von der Einteilung der Pärchen und kann vom Team frei entschieden werden. Athlet:innen dürfen daher auch mehrere Laufrunden absolvieren und es ist nicht notwendig, dass jedes Teammitglied im Laufe des Workouts läuft.

Nach der ersten Laufrunde arbeiten Athlet:innen 1&2 gemeinsam am ersten Couplet. Die Burpees werden synchro absolviert, die vorgegebenen Kalorien am Rudergerät dürfen beliebig zwischen den beiden Athlet:innen aufgeteilt werden.

Nach der zweiten Laufrunde arbeiten Athlet:innen 3&4. Die ersten 50 Goblet Squats mit 24kg dürfen beliebig zwischen den beiden Athlet:innen aufgeteilt werden. Anschließend absolvieren beide gemeinsam eine Runde Farmer Carry. Dabei trägt jede Person zwei Kettlebells, wer welche KB trägt steht den Athle:innen offen. Danach folgen 50 Goblet Squats mit 16kg, die wiederum beliebig aufgeteilt werden dürfen.

Nach der dritten Laufrunde arbeiten Athlet:innen 5&6 gemeinsam das 30-20-10 Couplet aus GetOvers (über ein Markttisch-Untergestell) und synchro Plate G2OH ab. Die GetOvers dürfen beliebig zwischen den beiden Athlet:innen aufgeteilt werden, die Plate G2OH werden synchro absolviert. Es gibt einen Tiebreaker jeweils nach den Couplets.

WODs 2&3

WOD 2 “Ski you later” (Athletes 1, 2, 3)

In Teams of 3 for Time (10’ TC):
2RFT
5 synchro Burpee Box Jump Overs (3 athletes)
10/8 Cal SkiErg + 3 Wall Walks (athlete 1)
5 synchro Burpee Box Jump Overs (3 athletes)
10/8 Cal SkiErg + 15 Knee Tucks (athlete 2)
5 synchro Burpee Box Jump Overs (3 athletes)
10/8 Cal SkiErg + 12 PullUps (athlete 3)

WOD 3 “Sandbaggin’” (Athletes 4, 5, 6)

In Teams of 3 for Time (12’ TC):
3RFT
3 synchro SB Cleans + 3 synchro SB Squats (3 athletes) @50+40+30kg
12 T2B (athlete 4)
15 DB Bench Press (athlete 5) @2x17,5/12,5kg
50 heavy SU (athlete 6)

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.

In WOD2 absolvieren immer alle drei Athlet:innen gemeinsam die 5 synchro BBJOs. Anschließend übernimmt jeweils ein/e Athlet:in den SkiErg und die zugeteilte Gymnastics-Übung. Athlet:in 1 absolviert SkiErg + Wall Walks, Athlet:in 2 SkiErg + Knee Tucks und Athlet:in 3 SkiErg + PullUps. Die Reihenfolge und Zuordnung der Athlet:innen bleibt in beiden Runden gleich.

In WOD3 absolvieren zunächst alle drei Athlet:innen gemeinsam die 3 synchro Sandbag Cleans und 3 synchro Sandbag Squats. Dabei arbeitet jede/r Athlet:in mit einem der drei verschiedenen Sandbags. Anschließend übernimmt jeweils ein/e Athlet:in eine der Übungen: Athlet:in 4 absolviert 12 T2B, Athlet:in 5 absolviert 15 DB Bench Presses und Athlet:in 6 absolviert 50 Heavy Rope Single Unders. Die Zuordnung der Übungen kann in jeder Runde getauscht werden.

WOD 4

“Thrust me bro"
For Load:
18’ to find a 1RM Thruster

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 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 5,6,7&8

WOD 5 “Diet Grace” (Athlete 1)

For Time (5’ TC)
30 Clean & Jerks @50/35kg

WOD 6 “Perfect Ten” (Athlete 2)

For Time (7’ TC)
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 Wall Balls @6/4kg
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 DB Snatches @15/10kg

WOD 7 “Clean Getaway” (Athletes 3, 4)

In Teams of 2 for Time (12’ TC)
2RFT
1 Lap Run (athlete 3) – *Rain Option: alt. 30/24Cal Row*
6 synchro Hang Squat Cleans @60/40kg
1 Lap Run (athlete 4)
6 synchro Hang Squat Cleans
1 Lap Run (both athletes)
6 synchro Hang Squat Cleans

WOD 8 “Dead Ass” (Athletes 5, 6)

In Teams of 2 for Time (10’ TC)
12/10 Cal AssBike (athlete 5)
21 synchro Deadlifts @50/35kg
12/10 Cal AssBike (athlete 6)
15 synchro Deadlifts
12/10 Cal AssBike (athlete 5)
9 synchro Deadlifts
12/10 Cal AssBike (athlete 6)
45 synchro Deadlifts

Das Team wird für Workout 4, 5, 6 und 7 wieder aufgeteilt – zwei 2er Teams sowie zwei Einzelathlet:innen. Jedes der Teammitglieder darf dabei nur einmal eingesetzt werden, entweder für WOD4, WOD5, WOD6 oder WOD7.

WOD5 wird von Athlet:in 1 alleine absolviert. Ziel ist es, die 30 Clean & Jerks innerhalb des 5-minütigen Time Caps so schnell wie möglich abzuschließen.

WOD6 wird von Athlet:in 2 alleine absolviert. In jeder Runde sinkt die Anzahl der Wall Balls von 10 bis 1 Wiederholung, während die Anzahl der DB Snatches gleichzeitig von 1 bis 10 Wiederholungen ansteigt.

In WOD7 arbeiten Athlet:innen 3&4 gemeinsam. In der ersten Runde absolviert zunächst Athlet:in 3 die Laufrunde, danach folgen 6 synchro Hang Squat Cleans. Anschließend läuft Athlet:in 4 alleine, gefolgt von weiteren 6 synchro Hang Squat Cleans. Zum Abschluss laufen beide Athlet:innen gemeinsam eine Runde und absolvieren danach die letzten 6 synchro Hang Squat Cleans. Dieser Ablauf wird für eine zweite Runde wiederholt. Bei Regen wird die Laufrunde durch 30/24 Cal Row ersetzt.

In WOD8 arbeiten Athlet:innen 5&6 gemeinsam. Die Arbeit am Assault Bike wird abwechselnd von jeweils einem/r Athlet absolviert – Athlet:in 5 beginnt, danach wechseln sich beide Athlet:innen ab. Die Deadlifts zwischen den Bike-Abschnitten werden immer von beiden Athlet:innen synchron absolviert. Das Workout ist nach den abschließenden 45 synchro Deadlifts beendet.

WOD 9/10

WOD 9 “Hold on” (all athletes)

7’ AMRAP:
Row for Cal + Farmer hold @24+16kg (any 2 athletes)

3RFT:
20 synchro Reverse DB Lunges (4 athletes) @22,5+15+12,5+10kg
20 synchro 1-arm DB PP (2 athletes) @15+12,5kg
6 BMU (1 athlete)

1’ REST

WOD 10 “Still holding on” (all athletes)

7’ AMRAP:
BikeErg for Cal + Bearhug hold @40/30kg (any 2 athletes)

2 RFT:
15 synchro 1-arm Devil Presses (4 athletes) @22,5+15+12,5+10kg
30 synchro Goblet Squats (2 athletes) @15+12,5kg
4 Rope Climbs (1 athlete)

Im letzten WOD arbeitet das gesamte Team zusammen. WOD9 und WOD10 bestehen jeweils aus einem 7-minütigen AMRAP und werden durch eine Minute Pause voneinander getrennt. Es gibt **vier seperate Scores** – je einen Score für den Ergometer-Teil und je einen Score für die Tripletts – jeweils auf Zeit.

Während WOD9 können gleichzeitig am Rudergerät Kalorien gesammelt und die drei Runden des zweiten Teils abgearbeitet werden. Damit am Ruderergometer gearbeitet werden darf, muss gleichzeitig ein Farmer Hold mit 24+16kg KBs gehalten werden. Für Row + Farmer Hold werden somit immer zwei Athlet:innen benötigt. Welche Athlet:innen diese Aufgaben übernehmen und wie oft gewechselt wird, darf vom Team frei entschieden werden.

Parallel dazu arbeiten die übrigen Athlet:innen an drei Runden aus 20 synchro Reverse DB Lunges mit vier Athlet:innen (jeder arbeitet dabei mit einer der vier DBs), 20 synchro 1-arm DB Push Press mit zwei Athlet:innen und 6 BMUs.

Nach einer Minute Pause startet WOD10. Während der sieben Minuten können Kalorien am BikeErg gesammelt werden, solange gleichzeitig ein Bearhug Hold mit dem Sandbag gehalten wird. Auch hier werden dafür immer zwei Athlet:innen benötigt und es darf beliebig gewechselt werden.

Parallel dazu werden zwei Runden aus 15 synchro 1-arm Devil Presses mit vier Athlet:innen (jeder arbeitet dabei mit einer der vier DBs), 30 synchro Goblet Squats mit zwei Athlet:innen und 4 Rope Climbs absolviert.

Die Einteilung der Athlet:innen innerhalb der beiden AMRAPs darf vom Team frei gewählt und während des Workouts beliebig gewechselt werden.

Sofern der For-Time-Teil vor Ende der 7 Minuten absolviert wurde, dürfen alle Athlet:innen beim Kalorien-sammeln mithelfen.