



# Region Battle GameDay Plan

## Region Battles der Fitness Bundesliga Saison 2019

**Termin:** via Website

**Timetable:**

Registrierung	08:30 - 09:30
Athleten-/Teamfotos	09:30
Athleten Briefing	10:00
Warm-Up	10:30
Wettkampfbeginn	11:00
Workout I	11:00 - 11:50
Umbau	11:50 - 12:15
Workout II	12:20 - 12:42
Umbau	12:45 - 13:00
Workout III	13:12 - 14:06
Umbau	14:10 - 14:25
Workout IV	14:36 - 15:02
Siegerehrung	15:20

### Event Koordinatoren

**Veranstalter:** FBL Orga UG (haftungsbeschränkt)

**Event Direktor:** Nico Bade

**Wettkampf**

**Direktor:** David Nash

- Judges:** Volunteers, Anmeldung über Website der Fitness Bundesliga
- Scoring:** Volunteers, Anmeldung über Website der Fitness Bundesliga
- Meldung:** Jedes Team meldet 8 Athleten zum Start, bestehend aus: 4 Frauen, 4 Männern
- Meldeschluss:** **25.05.2019**  
**09:30**
- Registration:** Falls es Wettkämpfer/Teams aufgrund von Staus, Verspätungen oder unvorhersehbaren Ereignissen nicht rechtzeitig zur Registration schaffen, bitte den Event Direktor Nico Bade +49176 60912420 kontaktieren.
- Reglement:** Jeder Athlet des Teams muss mindestens ein Workouts absolvieren.  
Kein Athlet darf in allen Workouts antreten.
- Media:** Maximilian Kelm  
Insta: maximilian.kelm  
  
Simon Grundmann  
[www.simongrafie.de](http://www.simongrafie.de)  
Insta: simongrafie
- Eintritt:** Eintritt ist für Zuschauer frei.

## Event Aufbau & Ablauf

### Workout I:

11:00 - 11:50 Uhr

#### FF PAIR

- 40 Cal Row each
- 20 Snatches 40kg
- 20 Synch Burpee Over
- 20 Snatches 35kg
- 20 Synch Burpee Over

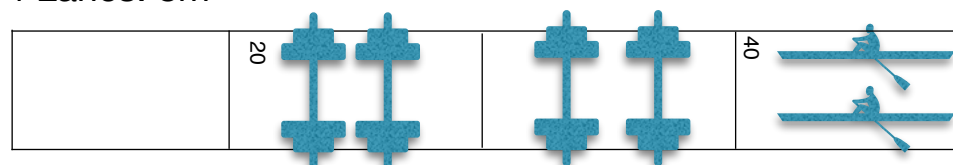
#### MM PAIR

- 40 Cal Row each
- 20 Snatches 60kg
- 20 Synch Burpee Over
- 20 Snatches 50kg
- 20 Synch Burpee Over

Timecap: 22:00 min

Aufbau: 4 Lanes: 8m

Start/Ziel



Equipment: 8 Concept2 Rowers, 8 Barbell @20kg, 8 Barbell @15kg

Signage: 4x „40“, 4x „20“

Koordination: 2 Heats, Team Relay: FF-MM

Umbau: Nur *Reset* des Equipments

WarmUp: 30 min

**Workout II:**

**12:20 - 12:42 Uhr**

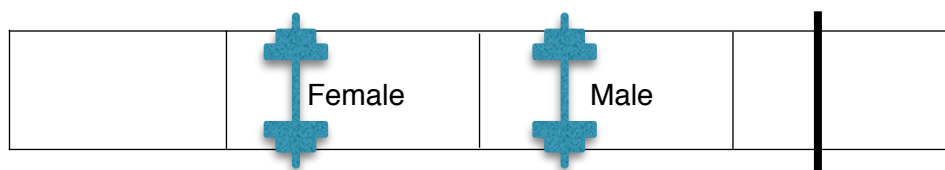
**TEAM**

**7 RM Front Squat**

**Timecap:** 8 min.

**Aufbau:** 4 Lanes: 8m

Start/Ziel



**Equipment:** 4x Male Barbell @20kg, 4x Female Barbell @15kg

**Signage:** -

**Koordination:** 2 Heats, FFMM

**Umbau:** *Reset des Equipments*

**WarmUp:** 30 min

**Workout III:**

**13:12 - 14:06 Uhr**

**FM**  
**"Synchro"**  
**5 Runden**  
**30 Double Under**  
**12 Wall Balls 9/6**  
**10 T2B**  
**8 Deadlift @155**

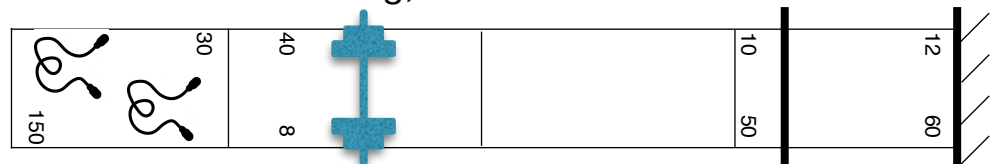
- into -

**FM**  
**150 Double Under**  
**60 Wall Balls 9/6**  
**50 T2B**  
**40 Deadlift @155**

**Timecap: 24 min.**

**Aufbau: 4 Lanes: each 10m long, 2.5m increments**

Start/Ziel



**Equipment:** 4x Male Barbell @20kg, 8x Jump Ropes,  
8x Wallballs (4x 9kg, 4x 6kg)

**Signage:** 4x „30“, 4x „12“, 4x „10“, 4x „8“, 4x „150“, 4x „60“,  
4x „50“, 4x „40“

**Koordination:** 2 Heats, Team Pairs: FM-FM

**Umbau:** *Reset des Equipments*

**WarmUp:** 30 min.

**Workout IV:**

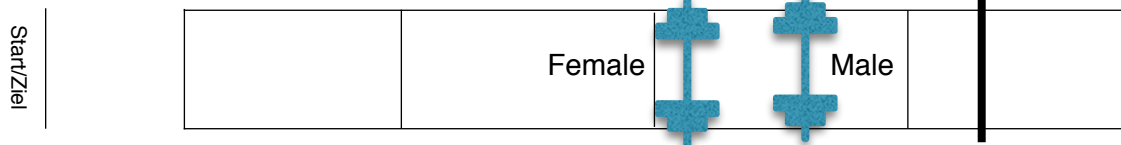
**14:36 - 15:02 Uhr**

**M-F-M-F**

- 24 C2B M
- 8 HPwCI @80/50kg
- 18 C2B F
- 8 HPwCI @80/50kg
- 12 BMU M
- 8 HPwCI @80/50kg
- 6 BMU F
- 8 HPwCI @80/50kg

**Timecap:** 10

**Aufbau:** 3 Lanes: each 10m long, 2.5m increments



**Equipment:** 4x Male Barbell @20kg, 4x Female Barbell @15kg

**Signage:** 3x „25“ 3x „50“, 3x „75“, 3x „100“

**Koordination:** 2 Heats, Relay Sprint

**Umbau:**

**WarmUp:** 30 min

**Siegerehrung:**

**15:20**