DESCRIPTION CARD SAISON 2022/2023 PLAYOFFS WORKOUT 5

WORKOUTFLOW

Die Startposition befindet sich im Schwimmbad. Das Event wird von allen vier Athleten absolviert die nacheinander im Relay M-M-F-F arbeiten. Athlet 1 startet und läuft los, nachdem das Signal der Uhr 3-2-1…GO ertönt. Es werden zwei Runden um den See gelaufen, danach muss der Athlet im Schwimmbad mit Athlet 2 abklatschen. Dann werden 250m swim absolviert, wieder abklatschen mit Athlet 3, wo ebenfalls 250m swim absolviert werden müssen. Als letztes mit Athlet 4 abklatschen und es werden wieder zwei Runden um den See gelaufen. Das Ganze so schnell wie möglich auf Zeit. Nachdem der/die letzte Athlet/in die letzten meter absolviert hat und im Schwimmbad wieder angekommen ist, wird die entsprechende Zeit notiert, die das gesamte Team für das Workout gebraucht hat. Falls die Zeit vorher abgelaufen ist, werden die entsprechenden Reps notiert.
Das Time Cap beträgt 35 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER

MOVEMENT STANDARDS

RUN

- Zwei Runden um den See laufen ohne zu sterben.

SWIM

- 25m Becken
- Swim any style