

Workout I: **24.1 Forrest Pump**

00:00 - 10:00 Part A: 1200 m run

10:00 - 18:00 Part B: 5 RM Bench Press

1. Start ist hinter der Start- und Ziellinie. 1200m entsprechen 2 Blockruns.
2. Jeder Partner läuft für sich.
3. Zeitnahme ist bei Überqueren der Ziellinie.
4. Nach 1200 m Run begeben sich die Athlet:innen in die Wartezone → unter dem Outdoor Rig nach Reihenfolge des Eintreffens
5. Beginnend mit Minute 10 dürfen Bars beladen und 5 RMs Bench Press gestartet werden. Partner spotten sich gegenseitig, Partner dürfen sich beim Umbau unterstützen.
6. Clips müssen verwendet werden
7. Reps sind gültig, wenn die Bar selbstständig vom liftenden Athlet:in aus dem Rig gehoben und wieder eingehangen wird. Partner B darf die Bar während des 5 RMs nicht berühren. Eine Pause (Einhängen der Bar ins Rig) ist nicht gestattet. Die Bar muss am untersten Punkt den Brustbereich berühren
8. Ein 5RM Versuch muss mit Ablauf der 8 Minuten auf der Uhr beendet sein.
9. Grips oder Tape sind erlaubt.

Es dürfen so viele Versuche unternommen werden wie möglich. Partner:innen müssen sich nicht abwechseln und auch nicht gleich viele Versuche starten. Das zu stemmende Gewicht wird vorher vom liftenden Partner:in für den Judge angesagt.

Workout II: **24.2. The Walking Dead // TC 15 Min**

60 m Walking Lunges
300 Single Unders
60 m Walking Lunges
200 Single Unders Backwards
60 m Walking Lunges
-tiebreak-
ME Crossover

1. Start ist mit beiden Füßen hinter der Startlinie. Im Zielbereich muss der Fuß des vorderen Beines die Linie komplett übertreten. Nur dann sind die Reps gültig.
2. Das Knie des hinteren Beines muss in jedem Rep den Boden berühren.
3. Lunges werden synchron absolviert. Synchronität: Knie des hinteren Beins im Ausfallschritt muss gleichzeitig den Boden berühren. Es darf auf den/die Partner:in gewartet werden.
4. Arme und Hände dürfen nicht auf den Oberschenkeln abgestützt werden.
5. Single Under: Das Seil muss vorwärts in einfacher Ausführung unter den Füßen durch im Sprung. Bei Trippen, Stolpern, Verheddern wird mit No Rep gewertet.
6. Single Under Backwards: Das Seil muss rückwärts in einfacher Ausführung unter den Füßen durch im Sprung. Bei Trippen, Stolpern, Verheddern wird mit No Rep gewertet.
7. Crossover: Wie 5. Single Under, nur dass die Arme bei jedem Under über Kreuz geführt werden müssen. Bei Trippen, Stolpern, Verheddern wird mit No Rep gewertet.

Die Walking Lunges werden synchron ausgeführt. Die Single Unders und Crossover dürfen nach Belieben aufgeteilt werden, Es gibt keine Mindestanzahl. Ein:e Partner:in kann bei Bedarf alle Seilsprünge ausführen.

Workout III: 24.3. **55 Shades of CrossFit // TC 13 Min**

55 Deadlifts 60/40kg

55 Abmat Situps

55 Cal Row

55 Wall walks

1. Start ist stehend vor der Bar.
2. Das Workout folgt dem You go I go Style und kann nach Belieben aufgeteilt werden.
3. Deadlifts folgen dem bekannten Standard. Ein Rep ist erst dann gültig, wenn in der Endposition Knie und Hüfte gestreckt sind und sich in einer Linie mit den Füßknöcheln befinden. Schultern sind dabei leicht hinter der Stange. Jegliche Griffvariante ist erlaubt. Zughilfen sind verboten.
4. Abmat Sit Ups werden in der Butterfly Sit Up Variante ausgeführt. Die Fußspitzen berühren dabei eine Dumbbell und dürfen diesen Kontakt nicht verlieren. Der untere Rücken muss bei Ausführung des Situps Kontakt zur Abmat herstellen. Für einen gültigen Rep müssen beide Hände den Boden hinter dem Kopf und beide Dumbbellköpfe vorne berühren. Die Berührung muss für den Judge klar ersichtlich sein.
5. Das Rudergerät darf nach Belieben eingestellt werden. Ein Wechsel erfolgt nach Bedarf. Kalorien müssen nach jeder Runde von den Athlet:innen genullt werden.
6. Wall Walks folgen dem bekannten Games Scaled Standard. Start ist auf dem Boden liegend (Brust berührt den Boden). Die Hände sind dabei vor der Linie positioniert, kein Teil der Hand berührt die Linie. Dann werden die Füße an die Wand gesetzt, erst dann dürfen die Hände hinter die Linie laufen. Hinter der Linie angekommen berührt kein Teil der Hand die Linie. Die Hände müssen wieder vor die Linie gesetzt werden. Erst wenn kein Teil der Hand mehr die Linie berührt, dürfen die Füße wieder auf den Boden gesetzt werden. Die Brust muss abgelegt werden. Erst dann ist der gesamte Rep gültig.