

# Qualifikation - Workout

Um bei den Garage Games teilnehmen zu können, muss jeder Starter ein Qualifikationsworkout absolvieren.

Das Workout muss entweder in der FitGarage unter Aufsicht eines Coaches durchgeführt, oder mittels Video mitgefilmt werden. Das Video ist dann via Whatsapp an 0678/1127814 zu senden.

Das Formular muss ausgefüllt, unterschrieben und an [office@fitgarage.at](mailto:office@fitgarage.at) gesendet werden.

## **Das Workout:**

4 Runden auf Zeit

**10 Thrusters**

**40 Sit up's**

-----  
**90 sec. Bar facing Burpees (max Rep.)**

## **Erklärung:**

Die vier Runden Thrusters und Situps sind auf Zeit zu absolvieren. Diese Zeit wird im Formular notiert.

Unmittelbar danach werden 90 Sekunden lang Bar facing Burpees absolviert. Die Anzahl der Wiederholungen wird wieder im Formular eingetragen.

## **Thruster Regeln:**

- bei der Frontkniebeuge muss am untersten Punkt das Hüftgelenk unter den Kniegelenken sein.
- Bei der Endposition müssen Kniegelenke, Hüftgelenk und Ellbogengelenke gestreckt sein.
- Gewicht Männer: 30 kg Frauen: 20 kg

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=aea5BGj9a8Y>

## **Sit-Up Regeln:**

- Die Hände müssen beide hinter dem Kopf den Boden berühren
- Die Hände müssen beide vor den Zehenspitzen den Boden berühren

## **Bar facing Burpees Regeln:**

- Burpee: Brust berührt den Boden; beide Füße springen gleichzeitig nach hinten
- Sprung über eine beladene Langhantel (ca 20 cm Bodenabstand)
- Gesicht immer Richtung Langhantel

Diese Workouts dient dazu die Startplätze fair zu vergeben.

Es hat also durchaus Vorteile sein Bestes dabei zu geben um eine gute Zeit abzuliefern! ;)

# Qualifikation - Workout

Name: \_\_\_\_\_

**Zeit** für 4 Runden zu je 10 Thrusters und 40 Sit-up's:

\_\_\_\_\_

**Anzahl** der Bar facing Burpees in 90 sec.:

\_\_\_\_\_

Bitte ankreuzen:

Coach: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Coach

Video

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben. Ich bin mir im Klaren darüber das andernfalls ein Ausschluss von den „Garage Games“ droht.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift