



## WORKOUT 2

Every 2 minutes for 12 minutes:

*One round of:*

30 mountain climbers  
20 hand release push ups  
10 air squats

**Then until 2 minutes do:**

Max reps alternated one leg squat

**Score:** total number of reps

vídeo – <https://youtu.be/UbdL0CpO-G8>

# XFITTEST ONLINE CUP 2020



20 MARCH - 19 APRIL  
Info and registrations: [www.xfittest.pt/](http://www.xfittest.pt/)  
[www.regibox.pt/](http://www.regibox.pt/) / [www.eventos.regibox.com](http://www.eventos.regibox.com)

In partnership with:  
REGYBOX

Powered by:  
upstream  
portugal

## **(POR) O workout:**

- O atleta realizará rondas de 2 minutos cada.
- Ao início de cada 2 minutos, o atleta deverá começar por realizar 30 *mountain climbers* (ver vídeo e standards); 20 *hand release push ups* (ver vídeo e standards) e 10 *air squats* (ver vídeo e standards). Depois, no tempo que resta até aos 2 minutos, realizará o máximo de repetições, alternadas, de *one leg squat*.
- Repete o processo a cada 2 minutos até aos 12 minutos (6 rondas). O resultado final será o número total de repetições das 6 rondas, sendo que para cada ronda de 2 minutos o score corresponde a: 30+20+10+ n<sup>o</sup> *one leg squats*.

## **(ENG) The workout:**

- *The athlete will perform rounds of 2 minutes each.*
- *At the beginning of every 2 minutes, the athlete must start by performing 30 mountain climbers (see video and standards); 20 hand release push ups (see video and standards) and 10 air squats (see video and standards). Then, in the time remaining until 2 minutes, the athlete will perform a maximum of alternating repetitions of one leg squat.*
- *Repeat the process every 2 minutes until 12 minutes (6 rounds). The final result will be the total number of repetitions of the 6 rounds, being the score for each 2 minutes round equal to: 30 + 20 + 10 + n<sup>o</sup> one leg squats.*

**UPSTREAM Portugal Lisboa** AUDAX - Labs Lisboa - Incubadora de Inovação, Rua Adriano Correia de Oliveira, 4A /  
Lab B1-Upstream, 1600-312 Lisboa **Sede** Living Lab Cova da Beira, Fundão Tel +351 934 273 702 |  
xfittest@upstream-portugal.pt RNAVT 6750 & RNAAT 1207

[www.xfittest.pt](http://www.xfittest.pt) [www.tryportugal.pt](http://www.tryportugal.pt)

Powered by

Portugal  
Ventures  
GROWING GLOBAL

# XFITTEST ONLINE CUP 2020



20 MARCH - 19 APRIL  
Info and registrations: [www.xfittest.pt/](http://www.xfittest.pt/)  
[www.regibox.pt/](http://www.regibox.pt/) / [www.eventos.regibox.com](http://www.eventos.regibox.com)

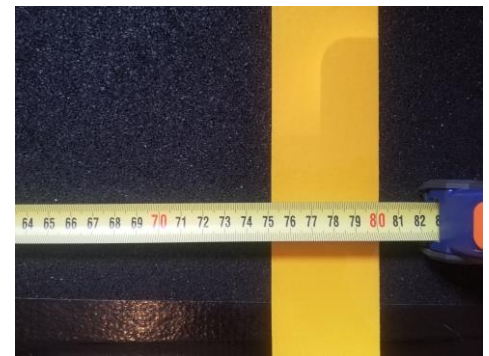
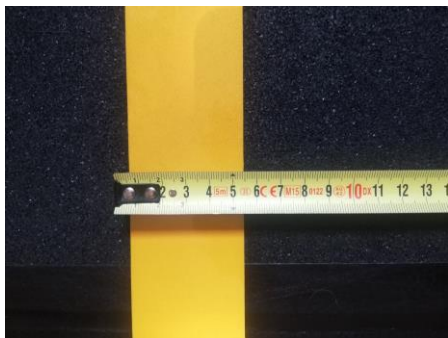
In partnership with:  
REGYBOX

Powered by:  
upstream  
portugal

## Medições / Measurements:

→ (POR) Os atletas devem usar duas linhas paralelas **separadas entre si 80cm**. A medição das linhas deve estar presente na apresentação do vídeo assim como a apresentação do próprio atleta e sua categoria e nome da equipa.

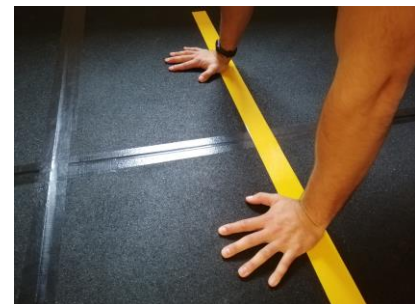
(ENG) Athletes must use two parallel lines **spread each other from 80cm**. The measurement of the lines must be present in the video presentation as the name of the tema, athlete and her/his categorie.



## Movimentos / Movements:

### Mountain Climbers

1) O atleta inicia de pé a repetição. Quando inicia o tempo, o atleta deve colocar as mãos em contacto com uma das linhas e os pés à distância de pelo menos 80cm (atrás da outra linha) numa posição de prancha. / *The athlete starts the repetition standing. When the time starts, the athlete must put his hands in contact with one of the lines and his feet at least 80 cm (behind the other line) in a plank position.*



UPSTREAM Portugal Lisboa AUDAX - Labs Lisboa - Incubadora de Inovação, Rua Adriano Correia de Oliveira, 4A /  
Lab B1-Upstream, 1600-312 Lisboa Sede Living Lab Cova da Beira, Fundão Tel +351 934 273 702 |  
xfittest@upstream-portugal.pt RNAVT 6750 & RNAAT 1207

[www.xfittest.pt](http://www.xfittest.pt) [www.tryportugal.pt](http://www.tryportugal.pt)

Powered by

Portugal  
Ventures  
GROWING GLOBAL

# XFITTEST ONLINE CUP 2020



20 MARCH - 19 APRIL  
Info and registrations: [www.xfittest.pt/](http://www.xfittest.pt/)  
[www.regibox.pt/](http://www.regibox.pt/) / [www.eventos.regibox.com](http://www.eventos.regibox.com)

In partnership with:  
REGYBOX

Powered by:  
upstream  
portugal

2) As mãos nunca devem deixar de estar em contacto com a linha. / *Hands should never come out of contact with the line.*

3) O atleta deve passar completamente e de forma alternada o pé por fora da mão, à frente da linha de 80cm. / *The athlete must pass completely and alternately the foot outside the hand, in front of the 80cm line.*

4) O pé contrário deve permanecer atrás da linha de 80cm. A troca de pés poderá ser com salto simultâneo ou em "step". / *The opposite foot must remain behind the 80cm line. The change of feet can be with simultaneous jumping or in "step".*

5) Qualquer outra execução que não a que consta no vídeo de demonstração, não será considerada repetição. / *Any performance other than the one shown in the demonstration video will not be considered as repetition.*



## Hand release push up

1) Durante todas as repetições, as mãos do atleta não devem estar afastadas a mais de 80 cm (medidas e delimitadas por 2 linhas) / *During all repetitions, the athlete's hands must not be more than 80 cm apart (measured and delimited by 2 lines)*

2) No final e no início de cada repetição o cotovelo deve estar bloqueado com os pés não mais largos que a largura dos ombros / *At the end and at the beginning of each repetition the elbow must be locked with the feet no wider than the width of the shoulders.*

3) Uma posição reta do corpo deve ser mantida durante toda a flexão. Sem serpentes, flacidez/quebra da anca ou empurrões dos joelhos. / *A straight body position must be maintained throughout the push-up. No snaking, sagging, or pushing up from the knees*

4) O peito (linha do mamilo ou acima) deve tocar o chão. As mãos devem ser levantadas completamente do chão antes de



**UPSTREAM Portugal Lisboa** AUDAX - Labs Lisboa - Incubadora de Inovação, Rua Adriano Correia de Oliveira, 4A /  
Lab B1-Upstream, 1600-312 Lisboa **Sede** Living Lab Cova da Beira, Fundão Tel +351 934 273 702 |  
[xfittest@upstream-portugal.pt](mailto:xfittest@upstream-portugal.pt) RNAVT 6750 & RNAAT 1207

[www.xfittest.pt](http://www.xfittest.pt) [www.tryportugal.pt](http://www.tryportugal.pt)

Powered by

Portugal  
Ventures  
GROWING GLOBAL



# XFITTEST ONLINE CUP 2020



20 MARCH - 19 APRIL  
Info and registrations: [www.xfittest.pt](http://www.xfittest.pt) /  
[www.regibox.pt](http://www.regibox.pt) / [www.eventos.regibox.com](http://www.eventos.regibox.com)

In partnership with:  
**REGYBOX**

Powered by:  
**upstream**  
portugal

subir / *The chest (nipple line or above) must touch the floor. Then the hands must be lifted completely off the ground before ascending.*

## Air Squat

- 1) Cada repetição começa e termina com os joelhos e a anca totalmente estendidos. As mãos não podem tocar nas pernas durante a repetição. / *Each rep starts and ends with the knees and the hips fully extended. The hands may not touch the legs during the repetition.*
- 2) Este é um agachamento padrão no qual o atleta se move para o fundo de um agachamento e volta a ficar em extensão total. Na parte inferior, a crista ilíaca da anca deve passar claramente abaixo da parte superior dos joelhos na posição inferior. / *This is a standard air squat in which the athlete moves to the bottom of a squat then back to standing at full extension. At the bottom, the hip crease must clearly pass below the top of the knees in the bottom position.*



## One Leg Squat

- 1) No início e no final de cada repetição, a anca e o joelho da perna de trabalho estão estendidos. A perna que não trabalha deve permanecer na frente do corpo (não pode passar para trás do tronco). É permitido segurar a perna que não está a trabalhar. / *At the start and finish of each rep, the hips and knee of the working leg are extended. The non-working leg must remain in front of the body (cannot pass beyond profile). Holding on to the non-working leg is permitted.*
- 2) Na parte inferior, a crista ilíaca da anca deve passar abaixo da parte superior do joelho na perna de trabalho. Se qualquer parte do corpo que não seja o pé de apoio tocar o chão antes da extensão, a repetição não contará. / *At the bottom, the hip crease must pass below the top of the knee on the working leg. If any part of the body other than the support foot touches the floor before lockout, the rep will not count.*



**UPSTREAM Portugal Lisboa** AUDAX - Labs Lisboa - Incubadora de Inovação, Rua Adriano Correia de Oliveira, 4A /  
Lab B1-Upstream, 1600-312 Lisboa **Sede** Living Lab Cova da Beira, Fundão Tel +351 934 273 702 |  
[xfittest@upstream-portugal.pt](mailto:xfittest@upstream-portugal.pt) **RNAV T 6750 & RNAAT 1207**

[www.xfittest.pt](http://www.xfittest.pt) [www.tryportugal.pt](http://www.tryportugal.pt)

Powered by

**Portugal**  
Ventures  
GROWING GLOBAL

# XFITTEST ONLINE CUP 2020



20 MARCH - 19 APRIL  
Info and registrations: [www.xfittest.pt/](http://www.xfittest.pt/)  
[www.regibox.pt/](http://www.regibox.pt/) / [www.eventos.regibox.com](http://www.eventos.regibox.com)

In partnership with:  
**REGYBOX**

Powered by:  
**upstream**  
portugal

3) O atleta deve alternar as pernas após cada repetição bem-sucedida. É necessário concluir uma repetição bem-sucedida de um lado antes de alternar. / *The athlete must alternate legs after every successful rep. Must complete a successful rep on one side before alternating.*

4) Não é permitido descansar a perna que não trabalha na perna de trabalho ou usar as mãos / braços para empurrar a perna de trabalho. / *Resting the non-working leg on the working leg or using the hands/arms to push into the working leg is not permitted.*



**UPSTREAM Portugal Lisboa** AUDAX - Labs Lisboa - Incubadora de Inovação, Rua Adriano Correia de Oliveira, 4A /  
Lab B1-Upstream, 1600-312 Lisboa **Sede** Living Lab Cova da Beira, Fundão Tel +351 934 273 702 |  
[xfittest@upstream-portugal.pt](mailto:xfittest@upstream-portugal.pt) **RNAV T 6750 & RNAAT 1207**

[www.xfittest.pt](http://www.xfittest.pt) [www.tryportugal.pt](http://www.tryportugal.pt)

Powered by

**Portugal**  
Ventures  
GROWING GLOBAL