



WORKOUT 4

For time:

20 reps of the following complex:

1 rep = 4 burpee (no jump at the top) + 4 squat jumps + 4 alternated step back lunges

Time cap: 10 minutes

Score: time

tie break: reps

vídeo - <https://youtu.be/PYIEol0P5Zw>

XFITTEST ONLINE CUP 2020



20 MARCH - 19 APRIL
Info and registrations: www.xfittest.pt/
www.regibox.pt/ / www.eventos.regibox.com

In partnership with:
REGYBOX

Powered by:
upstream
portugal

(POR) O workout:

- Antes de iniciar o tempo, o atleta deve estar de pé.
- O atleta deve completar na totalidade o conjunto de repetições e exercicios, pela ordem definida, para contabilizar uma repetição, e assim sucessivamente até completar 20 repetições do complexo formado por 3 exercicios.
- No caso de não conseguir terminar dentro do time cap, então o resultado será 10 minutos + o numero de repetições feitas 1 repetição = 4+4+4, contabilizando apenas o ultimo complexo completado na totalidade.

(ENG) The workout:

- *Before starting time, the athlete must be standing.*
- *The athlete must completely complete the set of repetitions and exercises, in the defined order, to make one repetition possible, and so on until completing 20 repetitions of the complex formed by 3 exercises.*
- *If you are unable to finish within the time cap, then the result will be 10 minutes + the number of repetitions made 1 repetition = 4 + 4 + 4, counting only the last complex completed in full.*

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, Fundação Tel +351 934 273 702 |
xfittest@upstream-portugal.pt **RNAV T 6750 & RNAAT 1207**

www.xfittest.pt www.tryportugal.pt

Powered by

Portugal
Ventures
GROWING GLOBAL

XFITTEST ONLINE CUP 2020



20 MARCH - 19 APRIL
Info and registrations: www.xfittest.pt/
www.regibox.pt/ / www.eventos.regibox.com

In partnership with:
REGYBOX

Powered by:
upstream
portugal

Movimentos / Movements:

Burpee (no jump at the top)

1) A repetição começa com o atleta de pé. Não poderá fazer step down, terá de saltar com ambos os pés para trás para se deitar no chão. / *The repetition starts with the athlete standing. You will not be able to step down, you will have to jump with both feet backwards to lie on the floor.*

2) Deve ser claro em todas as repetições que o peito (não apenas a barriga/abdomen) toca no chão antes do atleta iniciar a subida / *It must be clear in all repetitions that the chest (not just the belly / abdomen) touches the ground before the athlete starts the ascent*

3) Não é permitido step up para subir, o atleta deve saltar com os dois pés ao mesmo tempo para saltar. / *Step up is not allowed to climb, the athlete must jump with both feet at the same time to jump*

4) Antes de iniciar nova descida para outra repetição, deve ser claro que o atleta passa pela posição onde: joelhos, anca e ombros estão alinhados, com anca e joelhos em extensão. / *Before starting another descent for another repetition, it must be clear that the athlete goes through the position where: knees, hips and shoulders are aligned, with hips and knees in extension.*

5) Os pés, durante toda a repetição não deve ultrapassar claramente a linha dos ombros. Um exagerado afastamento dos pés será considerado no rep / *The feet, throughout the repetition, must not clearly exceed the shoulder line. An exaggerated foot spacing will be considered in the rep*

Squat Jump

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 o agachamento padrão com um salto no meio onde, claramente a extensão da anca deve ser obtida por intermédio de um salto efectuado pelos dois pés ao mesmo tempo. / *This is the standard squat with a jump in the middle where, clearly the hip extension must be obtained through a jump made by both feet at the same time.*

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 www.tryportugal.pt

Powered by

Portugal
Ventures
GROWING GLOBAL

XFITTEST ONLINE CUP 2020



20 MARCH - 19 APRIL
Info and registrations: www.xfittest.pt/
www.regibox.pt/ / www.eventos.regibox.com

In partnership with:
REGYBOX

Powered by:
upstream
portugal

- 3) Ambos os pés devem sair claramente do solo, assim como os joelhos e anca devem passar pela total extensão e alinhados com os ombros durante a fase aérea do salto. / *Both feet must leave the ground clearly, as well as the knees and hips must be fully extended and aligned with the shoulders during the aerial phase of the jump.*
- 4) Na parte inferior, a crista ilíaca da anca deve passar claramente abaixo da parte superior dos joelhos na posição inferior. / *At the bottom, the hip crease must clearly pass below the top of the knees in the bottom position.*

Step back lunges

- 1) A repetição começa com o atleta de pé. / *The repetition starts with the athlete standing.*
- 2) Alternadamente o atleta dá um passo atrás com um dos pés, e toca com o joelho no chão, claramente atrás da linha da sua anca. / *Alternately, the athlete takes a step back with one foot, and touches his knee to the floor, clearly behind his hip line.*
- 3) No regresso á posição inicial, antes de recuar a outra perna, o atleta deve garantir que há extensão de ambos os joelhos e da anca. / *On returning to the starting position, before withdrawing the other leg, the athlete must ensure that there is extension of both the knees and the hip.*

NOTA IMPORTANTE / IMPORTANT NOTE:

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.*

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 **RNAV T 6750 & RNAAT 1207**

www.xfittest.pt www.tryportugal.pt

Powered by

Portugal
Ventures
GROWING GLOBAL