



#boxesforthecommunity  
#wemovestrongtogether  
#euajudoquemajuda

## WORKOUT 1

As many ASCENDING reps as possible in 8 minutes of:

10 – 20 – 30 – 40 – 50 – 60 - ...\*

Alternated weighted step back lunges  
Burpees

Score: total reps completed

- 1) \*As repetições aumentam de 10 em 10 sempre que terminam uma ronda completa de lunges e burpees.
- 2) Categoria daily equipment realiza os lunges com um garrafão de 5L e os burpees por cima do garrafão (garrafão deitado).
- 3) Categoria Technical equipment realiza os lunges com um halter e os burpees por cima do halter (halter com ambas as cabeças no chão)

Link to vídeo – <https://www.youtube.com/watch?v=iORddEgq2PO>  
<https://www.youtube.com/watch?v=N8sdhVnUMdo>



## Workout Flow:

- 1) Antes de iniciar o cronómetro, o/a atleta deve estar de pé e o equipamento que será utilizado, no chão.
- 2) Ao sinal de 3,2,1...GO! O/A atleta pega no seu halter/garrafão e inicia com 10 repetições alternadas de step back lunges, quando termina estas 10 repetições, coloca no chão o halter/garrafão e inicia 10 repetições de burpees com salto por cima do objecto.
- 3) Quanto termina 1 ronda completa (10 repetições de cada movimento), o/a atleta inicia nova ronda, desta vez com mais 10 repetições adicionadas a cada movimento e assim sucessivamente até aos 8 minutos.
- 4) O seu score será o número total de repetições feitas dentro do tempo limite de 8 minutos.

## Movement standards:

### Alternated weighted step back lunges

- 1) Cada repetição inicia com o/a atleta de pé, com joelhos, anca e ombros alinhados. Joelhos e anca em extensão. A carga (halter/garrafão), deverá estar em contacto com pelo menos uma das mãos e colocada em qualquer local, sendo proibido durante toda a repetição o apoio da carga em qualquer momento, com a anca, pernas e pés.
- 2) De forma alternada e consecutiva o/a atleta deve dar um passo atrás, tocando com o joelho de forma clara no chão, e o mesmo atrás da linha da anca.
- 3) No topo da repetição o/a atleta deve passar claramente por uma posição de extensão da anca e joelhos, onde: ombros, anca e joelhos estão alinhados.

### Burpee over the object

- 1) O burpee inicia com o atleta de pé com joelhos, anca e ombros alinhados. O/A atleta deve, por intermédio de um salto ou um passo atrás (step back), colocando as mãos no chão, tocar com o peito no chão (linha intermamilar, não apenas o abdómen).
- 2) Para subir o atleta pode utilizar novamente um salto com ambos os pés para a frente ou um passo (step forward). O/A atleta não precisa de voltar à posição de total extensão da anca, joelhos, ombros antes de saltar por cima do objecto.
- 3) A repetição só termina quando o/a atleta salta com ambos os pés ao mesmo tempo, frontal ou lateralmente em relação ao objecto, por cima do mesmo terminando do lado oposto. Os pés têm de ser, claramente o primeiro segmento corporal a tocar no chão, do lado contrário antes de iniciar nova repetição (não é permitido saltar a partir de uma posição de prancha).

**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 6750 & RNAAT 1207**

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

Powered by

Portugal  
Ventures  
GROWING GLOBAL