



#boxesforthecommunity  
#wemovestrongertogether  
#euajudoquemajuda

## WORKOUT 3

**In 13 minutes do:**

**2 rounds of:**

50 alternated weighted step ups

50 push ups

50 jumping squats

**In the remaining time:**

max reps of

double unders (technical equipment)

mountain Climbers (daily equipment)

*Time cap – 13 minutes*

**Score: total number of reps (nº weighted step ups + nº push ups + nº jumping squats + nº double unders/mt climbers)**

Link to vídeo –



## 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 os step ups alternados, segurando o halter ou garrafão. Quando terminar as 50 repetições do primeiro movimento, inicia o segundo, e da mesma com o terceiro movimento (jumping squats. Quando termina uma ronda completa, inicia uma segunda ronda com os step ups novamente. Após terminar a segunda ronda de step ups, push ups e jumping squats, e no tempo que restar até ao time cap (13 minutos) realiza o maior numero de repetições de double unders ou de mountain climbers.
- 3) O garrafão ou halter pode ser apoiado/agarrado em qualquer parte do corpo com excepção de ser claro que a carga não é apoiada em qualquer momento, nas pernas.

## Movement standards:

### Weighted alternated step ups

- 1) O halter/garrafão começa no chão. O/a atleta deve ter á sua frente uma cadeira, ambos os pés no chão, banco ou caixa com uma altura aproximada equivalente á altura do seu joelho.
- 2) O halter/garrafão pode ser suportado em qualquer posição, mas não pode estar apoiado nas pernas. O/a atleta deve, através de um passo, subir para o topo da caixa, banco ou cadeira. Apenas os pés podem ter contacto com a caixa, banco ou cadeira. Se o/a atleta estiver a segurar na carga com uma mão a mão que está livre, não pode “empurrar” a perna de forma a facilitar o movimento de subida ou descida.
- 4) A repetição é válida quando o/a atleta tem os dois pés em cima da caixa, banco ou cadeira com a respectiva carga e com extensão total dos joelhos e anca. O/a atleta deve alterar as pernas para iniciar cada repetição.

### Push ups

- 1) No inicio das push ups o/atleta deve estar em posição de prancha, com os cotovelos em extensão e os pés afastados não mais que a largura dos ombros.
- 2) Não deve haver quebras da anca, joelhos ou tronco durante o movimento mantendo uma posição corporal recta/direita. Não é permitido empurrar com os joelhos no chão, “flacidez” ou movimento de “cobra”.
- 3) O peito (linha dos mamilos ou acima) deve tocar no chão, e não apenas o abdómen.



### Jumping squats

- 1) Cada repetição começa e termina com os joelhos e a anca totalmente estendidos. As mãos não podem tocar nas pernas durante a repetição.
- 2) Este é um 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.
- 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.
- 4) Na parte inferior, a crista ílaca da anca deve passar claramente abaixo da parte superior dos joelhos na posição inferior.

### Double unders

- 1) O double under é o movimento no qual a corda passa completamente sob os pés duas vezes em cada salto. A corda deve girar para a frente para a repetição contar

### Mountain climbers

- 1) O/a atleta deve colocar as mãos no chão e manter uma posição de prancha para iniciar o movimento.
- 2) As mãos não devem perder o contacto com o chão e os cotovelos não devem dobrar durante todo o movimento, mantendo-se sempre em extensão. De forma alternada, o/a atleta deve levar o pé até ao nível da mão (do mesmo lado), tocando com qualquer parte do pé claramente, pelo menos ao lado ou ligeiramente á frente em relação á mão, pelo lado de fora do corpo.
- 3) A troca de pés pode ser através de um passo ou por intermédio de um salto. Qualquer outra execução que não a que consta no vídeo de demonstração, não será considerada repetição.