



WORKOUT 3

“You only live...twice”

2 rounds for time:

150 double unders
50 double dumbbell push press@ 2 x 22,5/15 kg
25 toes to bar

Score: total time
Time Cap: 15 minutes

Link para o vídeo / *Link to vídeo* - <https://www.youtube.com/watch?v=tIM4e2hjUso>



Workout Flow:

- O workout inicia com o/a atleta de pé e com os halteres e corda no chão. / *Workout The workout starts with the athlete standing and with dumbbells and rope on the floor..*
- Tem de realizar no menos tempo possível e dentro do tempo limite (15 minutos) 2 rondas completas da sequência de movimentos indicada e passando para o movimento seguinte apenas quando termina a totalidade das repetições do movimento anterior. / *You must perform in the least possible time and within the time limit (15 minutes) 2 complete rounds of the indicated movement sequence and moving on to the next movement only when all repetitions of the previous movement are finished.*
- Antes de iniciar o workout deve ser filmada a barra de pull ups, ambos os halteres e respectiva carga e a corda. / *Before starting the workout, the pull-ups bar must be filmed, both the dumbbells and respective load and the rope*
- A não realização de uma ou várias repetições não válidas, implicam a atribuição de uma penalização no tempo final. Ver a tabela de penalizações no final deste documento. / *Failure to perform one or more invalid repetitions implies the attribution of a penalty in the final time. See the penalty table at the end of this document.*

Factor de desempate / *Tie Break*:

- O factor de desempate neste workout será o número de repetições. Entre dois atletas/equipas que fizeram o mesmo tempo no final das duas rondas, ganhará aquele/a que tiver realizado o maior número de repetições dentro desse tempo. / *The tiebreaker in this workout will be the number of repetitions. Between two athletes / teams that made the same time at the end of the two rounds, the winner will be the one who has performed the most repetitions within that time.*



Movement standards:

Double unders

1) É um movimento onde a cada salto a corda deve passar 2 vezes por debaixo dos pés. Para a repetição ser válida a corda tem de rodar para a frente. / *This is the standard doubleunder in which the rope passes completely under the feet twice for each jump. The rope must spin forward for the rep to count.*

Double dumbbell push press

1) O movimento inicia com os dois halteres apoiados com pelo menos uma das cabeças nos ombros, os cotovelos claramente á frente da linha dos halteres e os joelhos e anca em extensão. A repetição termina com a carga estabilizada acima da cabeça com os cotovelos, anca e joelhos em extensão e os dois braços alinhados com a cabeça assim como a carga alinhada com os calcanhares. / *The movement starts with the two dumbbells supported with at least one of the heads on the shoulders, the elbows clearly in front of the dumbbell line and the knees and hips in extension. The repetition ends with the load stabilized above the head with the elbows, hips and knees extended and the two arms aligned with the head as well as the load aligned with the heels.*

2) Para levar a carga dos ombros até cima da cabeça o atleta deve fazê-lo por meio de um push press (flexão seguida de extensão da anca e joelhos e só depois o press). / *The athlete must pass through a full squat with hips below the knees. Receiving the barbell in the bottom of the squat is not required; a power clean or split clean followed by a front squat will be permitted, but a deadlift followed by a hang clean is not allowed.*

3) Qualquer tipo de técnica como "jerk" ou strict press ou "cair para debaixo dos halteres" será considerada inválida. / *Any type of technique such as "jerk" or strict press or "falling under the dumbbells" will be considered invalid.*

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 www.tryportugal.pt

Powered by

Portugal
Ventures
GROWING GLOBAL



Toes to bar

1) O/A atleta deve iniciar numa posição de pendurado na barra e termina ao tocar com ambos os pés na barra. No início de cada repetição pendurado, com os braços em total extensão, com pés fora do chão, estes devem ser levados atrás da linha da barra e do resto do corpo. Pega mista, supinada ou pronada são permitidas. / *In the toes-to-bar, the athlete must go from a full hang to having the toes touch the pull-up bar. At the start of each rep, the arms must be fully extended with the feet off the ground, and the feet must be brought back behind the bar and the rest of the body. An overhand, underhand or split-grip are all permitted.*

2) Os dois pés têm de tocar na barra ao mesmo tempo dentro da linha das mãos. Os atletas podem colocar fita á volta da barra OU usar proteção nas mãos (estafas de ginástica ou luvas, etc) mas não poderão utilizar ambos (não podem colocar fita E usar proteção para as mãos). / *In the toes-to-bar, the athlete must go from a full hang to having the toes touch the pull-up bar. At the start of each rep, the arms must be fully extended with the feet off the ground, and the feet must be brought back behind the bar and the rest of the body. An overhand, underhand or split-grip are all permitted.*

Tabela de penalização por repetições inválidas / *Penalty table for invalid repetitions :*

Nível de penalização / <i>penalty level</i>	Número de repetições inválidas / <i>Number of invalid</i> <i>repetitions</i>	Tempo de penalização / <i>Penalty time</i>
1	1-5	10''
2	6-10	20''
3	11-15	30''
4	16-20	40''
5	21 >	1min

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 www.tryportugal.pt

Powered by **Portugal**
Ventures
GROWING GLOBAL