



FTD 2022 WEEK 1

FRIDAY 15TH OF APRIL 8PM to
WEDNESDAY 20 TH OF APRIL 8PM CET

Presented by



WORKOUT 1

For time:
4 Rounds

20 Cal row
10 Devil Presses

♀ 15 kg
♂ 22.5 kg

Time cap: 12 minutes

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 15 kg
♂ 22.5 kg

Inter

♀ 15 kg
♂ 22.5 kg

Scaled

♀ 10 kg
♂ 15 kg

Teenagers (Ages 16-17)

♀ 15 kg
♂ 22.5 kg

Masters (Ages 35-55)

♀ 15 kg
♂ 22.5 kg

Masters 55+

♀ 10 kg
♂ 15 kg

NOTES

L'athlète démarre assis sur son rameur à zéro, sans toucher la pôle. L'athlète peut utiliser un décompte de 20 calories jusqu'à 0.

3,2,1...Go ! L'athlète réalise la distance imposée au rameur

Lorsque que l'écran du rameur affiche que la distance a été complétée, l'athlète est autorisé à lâcher la pôle

et à se lever du rameur. Il réalise ensuite ses devil press en veillant à pouvoir être filmé sur l'ensemble du mouvement.

Le score est le temps nécessaire pour compléter l'entraînement avant la fin des 12 min.

Si l'athlète atteint le cap time sans finir l'entraînement, son score est alors son nombre de répétitions réalisées dans le cap time. (1 calorie = 1 répétition).

The athlete starts seated on the rower without touching the handle. The athlete can use a 20 cal countdown on the rower.

3,2,1...Go ! The athlete starts rowing

When the athlete completes the required cal, he is allowed to stand up from the rower

He then performs the devil presses, making sure that the whole movement will appear on the video your score is the time needed to complete the workout in the time cap

If the workout is not completed by the time cap, then your score is the number of reps completed (1 cal = 1 répétition).

EQUIPMENT

- Rameur Concept2
- Haltères *

Les athlètes ne sont PAS autorisés à porter des maniques pour cet entraînement.

*Les poids officiels sont en kilogramme. Les conversion minimum acceptables sont de 22.5 kg (50 lb.), 15 kg (35 lb.) et 10 kg (20 lb.)

- Concept2 rower

- Dumbbells*

Athletes may NOT wear gymnastics grips during this workout.

**The official weight is in kilograms. For your convenience, the minimum acceptable weights in kilograms are 22.5 kg (50 lb.), 15 kg (35 lb.) and 10 kg (20 lb.)*

VIDEO SUBMISSION STANDARDS

Soumettez vos scores sur Competition Corner avant le 20 avril à 20h heure française.



FTD 2022 WEEK 1

**FRIDAY 15TH OF APRIL 8PM to
WEDNESDAY 20 TH OF APRIL 8PM CET**

Presented by



(lien sur comment soumettre son score en anglais
[disponible ici](#))

Avant de commencer, filmez les dumbbell qui seront utilisées afin que leur poids soit clairement visible. Toutes les soumissions vidéo doivent être non coupées et non éditées. Un chrono affichant clairement la durée de l'entraînement doit être visible en tout temps sur la vidéo. Filmez la vidéo afin que tous les exercices soient clairement visibles et respectent le standard des mouvements. Les vidéos tournées avec un objectif fisheye ou un objectif similaire peuvent être rejetées en raison de l'altération de l'image.

Submit Scores on Competition Corner by 20th April 8PM CET.

(Link on how to submit your score [available here](#))

Prior to starting, film the dumbbell to be used so the weight can be seen clearly. All video submissions should be uncut and unedited in order to accurately display the performance. A clock or timer, with the running workout time clearly visible, should be in the frame throughout the entire workout. Shoot the video from an angle so all exercises can be clearly seen meeting the movement standards. Videos shot with a fisheye lens or similar lens may be rejected due to the visual distortion these lenses cause.



FTD 2022 WEEK 1

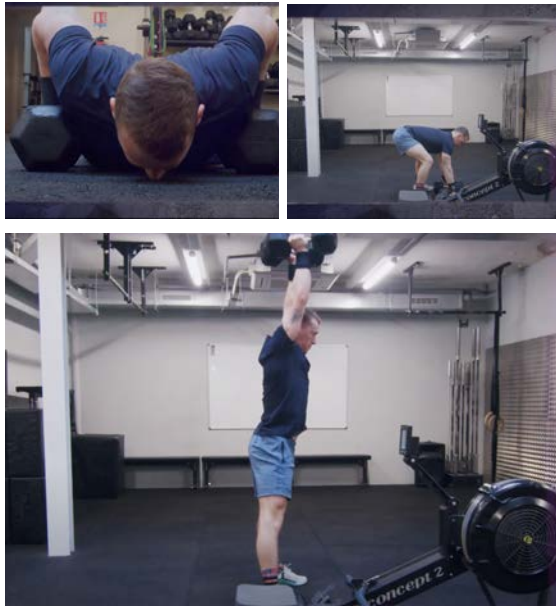
FRIDAY 15TH OF APRIL 8PM to
WEDNESDAY 20 TH OF APRIL 8PM CET

Presented by



MOVEMENT STANDARDS

DEVIL PRESS



Le Devil Press est un mouvement utilisant deux haltères du même poids, et est essentiellement la combinaison d'un burpee sur les haltères et d'un double dumbbell snatch.

Les athlètes commencent la rep sur les dumbbells au sol. Puis, avec les mains sur les dumbbells, ils effectuent **un burpee en marquant clairement le contact avec le sol**. A partir de là, l'athlète sautera sur ses pieds sans lâcher prise sur les dumbbells. Puis, l'athlète fera un snatch ou un swing avec les dumbbells simultanément et finira avec une position en extension complète au-dessus de la tête avec les hanches, les genoux, les épaules et les bras alignés et en extension complète. Cela indique que la répétition est complète.

Notez que l'athlète peut faire un "swing" avec les dumbbells entre les jambes pour aider à créer de l'inertie. L'athlète peut faire une pause aux épaules pour enchaîner avec une presse.

The Devil Press is a movement featuring two dumbbells of the same weight, and is essentially a combination of a dumbbell burpee, and a double dumbbell snatch.

*Athletes will start each repetition with the dumbbells on the ground. Then, with the athlete's hands on the dumbbell, they'll perform a burpee, **with the chest making contact with the floor**. From here, the athlete will jump to their feet, never taking their hands from the dumbbells. Next, the athlete shall snatch or swing both dumbbells from the floor simultaneously, and finish with both locked out overhead, with hips, knees, shoulders, and arms at full extension. This shall indicate a completed repetition.*

Please note, the athlete may "swing" the dumbbells between their legs to help to build momentum to get them overhead. The athlete may pause at the shoulders and press the dumbbells.

ROW



Le moniteur sur le rameur doit être réglé sur zéro. L'athlète ou le juge peut réinitialiser le moniteur entre chaque tour. L'athlète doit rester assis sur le rameur jusqu'à la lecture des 20 Cal. L'athlète peut aussi programmer une distance fixe à compléter de 20 Cal et devra rester assis jusqu'à ce que le moniteur indique 0.

The monitor on the rower must be set to zero at the beginning of each row. The athlete or the judge may reset the monitor. The athlete must stay seated on the rower until the monitor reads 20 calories.



FTD 2022 WEEK 1

FRIDAY 15TH OF APRIL 8PM to
WEDNESDAY 20 TH OF APRIL 8PM CET

Presented by



SCORECARD

WORKOUT 1

For time:
4 Rounds

20 Cal row
10 Devil Presses

♀ 15 kg
♂ 22.5 kg

Time cap: 12 minutes

WORKOUT VARIATIONS

Elites (Ages 18-54)

♀ 15 kg
♂ 22.5 kg

RX (Ages 18-54)

♀ 15 kg
♂ 22.5 kg

Scaled (Ages 18-54)

♀ 10 kg
♂ 15 kg

Teenagers (Ages 16-17)

♀ 15 kg
♂ 22.5 kg

Masters (Ages 35-55)

♀ 15 kg
♂ 22.5 kg

Masters 55+

♀ 10 kg
♂ 15 kg

SCORECARD

ROUND	20 Cal Row	10 Devil Presses
1	20	30
2	50	60
3	80	90
4	110	120

SCORE	Time or Reps completed
	Mm:ss or reps

*The official weight is in kilograms. For your convenience, the minimum acceptable weights in kilograms are 22.5 kg (50 lb.), 15 kg (35 lb.) and 10 kg (20 lb.)