



TEAM WORKOUT 2

TUESDAY 09th OF APRIL 12:00 AM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
foodspring

TEAM WORKOUT 2

Athlete 1 - For time :

100 Calories Row
50 Burpees over the row

Athlete 2 - For time :

2 rounds :
50 calories Row
25 Burpees over the row

Athlete 3 - For time :

4 rounds :
25 calories Row
12 Burpees over the row

Athlete 4 - For time :

6 Rounds :
16 Calories Row
8 Burpees over the row

Time cap : 10 minutes



NOTES:

Chaque athlète choisit une version du workout à effectuer, chaque version doit être effectuée par un athlète différent.

L'athlète démarre sur le rameur.

Au 3,2,1..., Go ! L'athlète effectue la quantité de calories demandées puis enchaîne sur les burpees over the row.

L'athlète peut sortir du rameur une fois le nombre de calories complétées affiché sur l'écran. Chaque athlète aura un temps pour score. Le capitaine de l'équipe est chargé de rentrer les scores.

En fonction de la version réalisée, l'athlète repartira sur 2, 4 ou 6 rounds.

Chaque athlète de l'équipe doit effectuer le workout individuellement et fournir la vidéo de ce workout. Le score sera le temps mis pour effectuer les répétitions et devra être soumis par le capitaine de l'équipe. Le temps limite pour effectuer le workout est de 10 minutes.

Each athlete chooses a version of the workout to perform, each version must be performed by a different athlete.

The athlete starts on the rowing machine.

On 3,2,1..., Go! The athlete performs the required number of calories, then continues with burpees over the row. Each athlete will have a score time. The team captain is responsible for entering the scores.

The athlete can exit the rower once the number of calories completed is displayed on the screen.

Depending on the version completed, the athlete will go on to complete 2, 4 or 6 rounds.

Each athlete on the team must perform the workout individually and provide a video of the workout. The score will be the time taken to complete the repetitions and must be submitted by the team captain. The time limit for the workout is 10 minutes.

WORKOUT VARIATIONS

RX

No workout variation

Inter

No workout variation

Scaled

For time :

80 Calories Row
40 Burpees Over the row

For time :

2 rounds :
40 calories Row
20 Burpees Over the row

For time :

4 rounds :
20 calories Row
10 Burpees Over the row

For time :

6 Rounds :
12 Calories Row
6 Burpees over the row

EQUIPEMENT:

- Rameur (Concept 2)

Equipment:

- Rowing machine (Concept 2)





TEAM WORKOUT 2

TUESDAY 09th OF APRIL 12:00 AM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
foodspring

VIDEO SUBMISSION STANDARDS :

Soumettez vos scores sur Competition Corner avant le 15 Avril à 20h heure française.

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

Avant de commencer, présentez-vous, filmez le rameur qui sera utilisé. 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.

Tous les athlètes de l'équipe devront filmer leurs workouts et le poster. Le score de chaque membre de l'équipe devra être soumis par le capitaine.

Submit Scores on Competition Corner by April 15th, 08:00 PM CET. The team captain is responsible for entering the scores before the deadline.

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

Prior to starting, introduce yourself and film the rower to be used. 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.

All team athletes must film their workouts and post them. Each team member's score must be submitted by the captain.

STANDARDS PENALTIES :

Général:

- Un nombre important de répétitions manquantes entraînera une pénalité majeure.
- Si un athlète est considéré "no rep" sur n'importe quel mouvement, la ou les répétitions seront soustraites du nombre total de reps de l'athlète.
- Les faux départs ou le départ dans la mauvaise position entraîneront une pénalité avec un retrait de 5 répétitions.

• A significant number of no reps will result in a Major Penalty.

• If an athlete is considered "no rep" on any movement, the repetition(s) will be subtracted from the athlete's total number of reps.

• False starts or starting in the wrong position will result in a penalty of 5 reps.

Les éléments suivants peuvent entraîner un score zéro immédiat :

- Ne pas afficher l'écran du rameur au début et à la fin de chaque tour.
- Ne confirme pas visuellement la disposition du sol sur la caméra.
- Ne pas avoir de minuterie visible tout au long du test.
- Modifier intentionnellement le schéma de répétition ou l'ordre des mouvements.

The following may result in an immediate zero score:

- *Do not display the rower screen at the beginning and end of each round.*
- *Not visually confirming floor layout on camera.*
- *Not having a visible timer throughout the test.*
- *Intentionally altering the rep scheme or order of movements.*





TEAM WORKOUT 2

TUESDAY 09th OF APRIL 12:00 AM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
foodspring

STANDARDS DES MOUVEMENTS

Movements Standards

RAMEUR:

Le moniteur sur le rameur doit être réglé sur zéro au début du workout. Les athlètes ne sont pas autorisés à toucher la rame avant le début du Workout.

L'athlète ou le juge peut réinitialiser le moniteur entre chaque tour. L'athlète doit rester assis sur le rameur jusqu'à la lecture du nombre demandé.

The monitor on the rower must be set to zero at the start of the workout. Athletes are not allowed to touch the oar the rower before the start of the workout.

The athlete or the judge may reset the monitor between each lap. The athlete must remain seated on the rower until the required number is read.

BURPEE OVER THE ROW:

L'athlète ne peut utiliser qu'un seul rameur.

Le mouvement commence avec l'athlète d'un côté du rameur. L'athlète se couche au sol; la poitrine et les cuisses doivent toucher le sol.

Puis l'athlète se redresse et saute au-dessus du rameur pour valider la répétition, les deux pieds doivent être décollés à un moment du saut. Le step over n'est pas autorisé.

La répétition est comptabilisée lorsque l'athlète arrive de l'autre côté du rameur. Aucune partie du corps ne doit toucher le rameur.

The athlete may use only one rower.

The movement begins with the athlete on one side of the rower. The athlete lies on the ground; chest and thighs must touch the ground.

The athlete then stands up and jumps over the rower to complete the repetition; both feet must be off the ground at some point during the jump. Steppers are not permitted.

The repetition is counted when the athlete reaches the other side of the rower. No part of the body may touch the rower.





TEAM WORKOUT 2

TUESDAY 09th OF APRIL 12:00 AM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
foodspring

SCORECARD

TEAM WORKOUT 2

For time :

100 Calories Row
50 Burpees over the row

For time :

2 rounds :
50 calories Row
25 Burpees over the row

For time :

4 rounds :
25 calories Row
12 Burpees over the row

For time :

6 Rounds :
16 Calories Row
8 Burpees over the row

Time cap : 10 minutes



ROUNDS	100 CAL ROW	50 BURPEES OVER THE ROW
	100	150

SCORE 1:	REPS COMPLETED & TIME	
	reps	time

Name:

Category:

WORKOUT VARIATIONS

RX

No workout variation

Inter

No workout variation

Scaled

For time :

80 Calories Row
40 Burpees Over the row

For time :

2 rounds :
40 calories Row
20 Burpees Over the row

For time :

4 rounds :
20 calories Row
10 Burpees Over the row

For time :

6 Rounds :
12 Calories Row
6 Burpees over the row





TEAM WORKOUT 2

TUESDAY 09th OF APRIL 12:00 AM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
foodspring

SCORECARD

TEAM WORKOUT 2

For time :

100 Calories Row
50 Burpees over the row

For time :

2 rounds :
50 calories Row
25 Burpees over the row

For time :

4 rounds :
25 calories Row
12 Burpees over the row

For time :

6 Rounds :
16 Calories Row
8 Burpees over the row

Time cap : 10 minutes



ROUNDS	50 CAL ROW	25 BURPEES OVER THE ROW
1	50	75
2	125	150

SCORE 2:	REPS COMPLETED & TIME	
	reps	time

Name:

Category:

WORKOUT VARIATIONS

RX

No workout variation

Inter

No workout variation

Scaled

For time :

80 Calories Row
40 Burpees Over the row

For time :

2 rounds :
40 calories Row
20 Burpees Over the row

For time :

4 rounds :
20 calories Row
10 Burpees Over the row

For time :

6 Rounds :
12 Calories Row
6 Burpees over the row





TEAM WORKOUT 2

TUESDAY 09th OF APRIL 12:00 AM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
foodspring

SCORECARD

TEAM WORKOUT 2

For time :

100 Calories Row
50 Burpees over the row

For time :

2 rounds :
50 calories Row
25 Burpees over the row

For time :

4 rounds :
25 calories Row
12 Burpees over the row

For time :

6 Rounds :
16 Calories Row
8 Burpees over the row

Time cap : 10 minutes



ROUNDS	25 CAL ROW	12 BURPEES OVER THE ROW
1	25	37
2	62	74
3	99	111
4	136	148

SCORE 3:	REPS COMPLETED & TIME	
	reps	time

Name:

Category:

WORKOUT VARIATIONS

RX

No workout variation

Inter

No workout variation

Scaled

For time :

80 Calories Row
40 Burpees Over the row

For time :

2 rounds :
40 calories Row
20 Burpees Over the row

For time :

4 rounds :
20 calories Row
10 Burpees Over the row

For time :

6 Rounds :
12 Calories Row
6 Burpees over the row





TEAM WORKOUT 2

TUESDAY 09th OF APRIL 12:00 AM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
foodspring

SCORECARD

TEAM WORKOUT 2

For time :

100 Calories Row
50 Burpees over the row

For time :

2 rounds :
50 calories Row
25 Burpees over the row

For time :

4 rounds :
25 calories Row
12 Burpees over the row

For time :

6 Rounds :
16 Calories Row
8 Burpees over the row

Time cap : 10 minutes



ROUNDS	16 CAL ROW	8 BURPEES OVER THE ROW
1	16	24
2	40	48
3	64	72
4	88	96
5	112	120
6	136	144

SCORE 4:	REPS COMPLETED & TIME	
	reps	time

Name:

Category:

WORKOUT VARIATIONS

RX

No workout variation

Inter

No workout variation

Scaled

For time :
80 Calories Row
40 Burpees Over the row

For time :
2 rounds :
40 calories Row
20 Burpees Over the row

For time :
4 rounds :
20 calories Row
10 Burpees Over the row

For time :
6 Rounds :
12 Calories Row
6 Burpees over the row

TEAM SCORE	TOTAL REPS COMPLETED & TOTAL TIME*	
	reps	time

***TOTAL = SCORE 1 + SCORE 2 + SCORE 3 + SCORE 4**





TEAM WORKOUT 2

TUESDAY 09th OF APRIL 12:00 AM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
foodspring

SCORECARD (SCALED)

TEAM WORKOUT 2

For time :

100 Calories Row
50 Burpees over the row

For time :

2 rounds :
50 calories Row
25 Burpees over the row

For time :

4 rounds :
25 calories Row
12 Burpees over the row

For time :

6 Rounds :
16 Calories Row
8 Burpees over the row

Time cap : 10 minutes



ROUNDS	80 CAL ROW	40 BURPEES OVER THE ROW
	80	120

SCORE 1:	REPS COMPLETED & TIME	
	reps	time

Name:

Category:

WORKOUT VARIATIONS

RX/Inter

No workout variation

Scaled

For time :
80 Calories Row
40 Burpees Over the row

For time :
2 rounds :
40 calories Row
20 Burpees Over the row

For time :
4 rounds :
20 calories Row
10 Burpees Over the row

For time :
6 Rounds :
12 Calories Row
6 Burpees over the row





TEAM WORKOUT 2

TUESDAY 09th OF APRIL 12:00 AM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
foodspring

SCORECARD (SCALED)

TEAM WORKOUT 2

For time :

100 Calories Row
50 Burpees over the row

For time :

2 rounds :
50 calories Row
25 Burpees over the row

For time :

4 rounds :
25 calories Row
12 Burpees over the row

For time :

6 Rounds :
16 Calories Row
8 Burpees over the row

Time cap : 10 minutes



ROUNDS	40 CAL ROW	20 BURPEES OVER THE ROW
1	40	60
2	100	120

SCORE 2:	REPS COMPLETED & TIME	
	reps	time
Name:	Category:	

WORKOUT VARIATIONS

RX/Inter

No workout variation

Scaled

For time :
80 Calories Row
40 Burpees Over the row

For time :
2 rounds :
40 calories Row
20 Burpees Over the row

For time :
4 rounds :
20 calories Row
10 Burpees Over the row

For time :
6 Rounds :
12 Calories Row
6 Burpees over the row





TEAM WORKOUT 2

TUESDAY 09th OF APRIL 12:00 AM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
foodspring

SCORECARD (SCALED)

TEAM WORKOUT 2

For time :

100 Calories Row
50 Burpees over the row

For time :

2 rounds :
50 calories Row
25 Burpees over the row

For time :

4 rounds :
25 calories Row
12 Burpees over the row

For time :

6 Rounds :
16 Calories Row
8 Burpees over the row

Time cap : 10 minutes



ROUNDS	20 CAL ROW	10 BURPEES OVER THE ROW
1	20	30
2	50	60
3	80	90
4	110	120

SCORE 3:	REPS COMPLETED & TIME	
	reps	time

Name:

Category:

WORKOUT VARIATIONS

RX/Inter

No workout variation

Inter

No workout variation

Scaled

For time :
80 Calories Row
40 Burpees Over the row

For time :
2 rounds :
40 calories Row
20 Burpees Over the row

For time :
4 rounds :
20 calories Row
10 Burpees Over the row

For time :
6 Rounds :
12 Calories Row
6 Burpees over the row





TEAM WORKOUT 2

TUESDAY 09th OF APRIL 12:00 AM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
foodspring

SCORECARD (SCALED)

TEAM WORKOUT 2

For time :

100 Calories Row
50 Burpees over the row

For time :

2 rounds :
50 calories Row
25 Burpees over the row

For time :

4 rounds :
25 calories Row
12 Burpees over the row

For time :

6 Rounds :
16 Calories Row
8 Burpees over the row

Time cap : 10 minutes



ROUNDS	12 CAL ROW	6 BURPEES OVER THE ROW
1	12	18
2	30	36
3	48	54
4	66	72
5	84	90
6	102	108

SCORE 4:	REPS COMPLETED & TIME	
	reps	time

Name:

Category:

WORKOUT VARIATIONS

RX/Inter

No workout variation

Scaled

For time :
80 Calories Row
40 Burpees Over the row

For time :
2 rounds :
40 calories Row
20 Burpees Over the row

For time :
4 rounds :
20 calories Row
10 Burpees Over the row

For time :
6 Rounds :
12 Calories Row
6 Burpees over the row

TEAM SCORE	TOTAL REPS COMPLETED & TOTAL TIME*	
	reps	time

• SCORE 1 + SCORE 2 + SCORE 3 + SCORE 4

