



# オンライン予選

## Workout1 Workout1a

### Workout 1 (Rx'd Masters)

3 Rounds for time of:  
10 Burpee box jump over  
20/15 cal Row

### Workout 1a

3 Rep Max Front squat

Workout1 と Workout1a 両方を 12 分間で終わらせる

Time cap: 12 minutes to complete Workout1 and Workout1a

### Workout 1 (Scaled)

3 Rounds for time of:  
10 Box jump over  
20/15 cal Row

### Workout 1a

3 Rep Max Front squat

注意: Row は Concept2 rower を使ってください。

プレートの外側にカラーを付けてください。

Front squat はラックからではなく床から好きなスタイルの Clean でスタートしてください。

### Equipment

- Concept2 rower
- Box
- Barbell
- Bumper plates と change plates
- Collars

### VARIATIONS

Men: 20cal Row

Women: 15cal Row

Scaled: Burpee box jump over → Box jump over

### Tiebreak

Workout1 には Tiebreak はありません。

Workout1a のスコアが一緒の選手がいた場合、

Workout1 のスコアを Tiebreak とし

Workout1 のスコアが早い選手

が Workout1a の上位になります。

### Notes

Workout1 を始める前に、Workout1a で最初に挑戦する重さにバーベルの重量をセットしてください。

Box の正面に立った状態でタイマーをスタートします。

Rx'd と Masters は Burpee box jump over を 10Reps

Scaled は Box jump over を 10Reps 行います。

その後、男性 20cal 女性 15cal に表示がなるまで

Row を漕ぎます。

この動作を 3 セット繰り返し行います。

3 セット終わった Time が Workout1 のスコアになります。

タイマーを動かしたまま Workout1a を続けて行います。

そのタイマーが 12 分になるまで 3Rep Max Front squat に挑戦して頂きます。

時間内に出来た一番重い重量がスコアになります。

Front squat の途中で 12 分になった場合その記録は無効です。

12 分で Workout1 が終わらなかった場合は、

Workout1 は Total Reps がスコアになり

Workout1a のスコアは 0kg となります。

### 動画撮影方法

Workout 前に名前、所属 Box を言って下さい。

スタート前に使用する重さや、

高さが正確である事を撮影して下さい。

Workout 中は常に選手が映り、

動作が正確であるか確認出来るよう撮影して下さい。

画面にタイマーが常に映るようにして下さい。

※ 撮影中タイマーが表示されるアプリ

(We Time など)を使用する場合は

タイマーを写さないでも良い。

動画を YouTube へアップし、URL を送って頂きます。

※ Workout 中に流す音楽により、YouTube にアップできない場合がありますのでご注意ください。