

Overzicht Krachtprogramma individueel en teams, RX en Scaled voor 7,5km Ultimate Buffalo en 15km Ultimate Buffalo

| INDIVIDUAL | CHALLENGE | AT | THE | START | Timecap: 21min |
|------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------|----------------|
| 7,5km Ultimate Buffalo | 7,5km Ultimate Buffalo | | 15km Ultimate Buffalo | 15km Ultimate Buffalo | |
| RX | SCALED** | | RX | SCALED** | |
| Mannen Vrouwen | Mannen Vrouwen | | Mannen Vrouwen | Mannen Vrouwen | |
| Buy-in | 20 Over the Box* Burpees | 10 Over the Box* Burpees | 20 Over the Bar*** Burpees | 20 Over the Bar*** Burpees | |
| AMRAP | 1 minute Box* Jumps | 1 minute Box* step ups | 1 minute Thrusters | 1 minute Thrusters | |
| | *61cm *51cm | *61cm *51cm | 50kg*** 30kg*** | 20kg*** 15kg*** | |
| WOD | 60x 3m Leap Jumps | 80x 3m Leap Jumps | 40x Hang Power/Muscle Clean | 40x Hang Power/Muscle Clean | |
| | 45x Hand Release Pushups | 25x Hand Rel. Pushups (Knee's) | 60x Squat Clean | 30x Hang Squat Clean | |
| | 30x L&R Lunges, knee to ground | 20x Lunges | 20x Deadlifts | 20x Romanian Deadlifts | |
| | 15x JackKnives | 15x JackKnives (banded) | 10x Power Jerks | 10x Power Jerks | |
| AMRAP | 1 minute Single Unders | 1 minute Single Unders | 1 minute Double Unders | 1 minute Single Unders | |
| | | | ***The same Bar will be used throughout the whole Challenge | | |
| | 7,5K | Obstacle Running | 15K | Obstacle Running | |

| INDIVIDUAL | CHALLENGE | BEFORE | THE | FINISH |
|----------------------|----------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 50 Air Squats | 25 Air Squats | 100 Air Squats | 50 Air Squats | 50 Air Squats |
| 40 Mountain Climbers | 20 Mountain Climbers | 75 Mountain Climbers | 40 Mountain Climbers | 40 Mountain Climbers |
| 30 Leg Raises | 15 Leg Raises | 50 Dumbell M. Snatches, 16/8kg | 30 Dumbell M. Snatches, 10/6kg | 30 Dumbell M. Snatches, 10/6kg |
| 20 Jump Squats | 10 Jump Squats | 25 Jump Squats | 20 Jump Squats | 20 Jump Squats |
| 10 Get Ups | 5 Get Ups | 10 Get Ups | 10 Get Ups | 10 Get Ups |
| FINISH | FINISH | FINISH | FINISH | FINISH |

**After (team)signing up you can notify by email if you, or your team, choose the SCALED version (info@ultimatebuffalo.nl).
 Choosing 'SCALED' won't get you any prizes, but let's you do the challenge in combination with the Obstacle Run with time registration.

Strength Partner:



Sign (your team) up: www.ultimatebuffalo.nl
 Follow our news: www.facebook.com/ultimatebuffalotwente
 or
 Instagram: www.instagram.com/ultimate_buffalo



| TEAM | CHALLENGE | AT | THE | START | Timecap: 21min |
|------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---|-------------------------------|----------------|
| 7,5km Ultimate Buffalo | 7,5km Ultimate Buffalo | | 15km Ultimate Buffalo | 15km Ultimate Buffalo | |
| RX | SCALED** | | RX | SCALED** | |
| Mannen Vrouwen | Mannen Vrouwen | | Mannen Vrouwen | Mannen Vrouwen | |
| Buy-in | 40 Sync OverTheBox* Burpees | 20 Sync OverTheBox* Burpees | 20 Sync OverTheBar*** Burpees | 20 Sync OverTheBar*** Burpees | |
| AMRAP | 2 minute Box* Jumps | 2 minute Box* step ups | 2 minute Thrusters | 2 minute Thrusters | |
| | *61cm *51cm | *61cm *51cm | 50kg*** 30kg*** | 20kg*** 15kg*** | |
| WOD | 160x 3m Leap Jumps | 120x 3m Leap Jumps | 120x Hang Power/Muscle Clean | 120x Hang Power/Muscle Clean | |
| | 120x Hand Release Pushups | 100x Hand Rel. Pushups (Knee's) | 90x Squat Clean | 90x Hang Squat Clean | |
| | 80x L&R Lunges, knee to ground | 80x Lunges | 60x Deadlifts | 60x Romanian Deadlifts | |
| | 40x JackKnives | 40x JackKnives (banded) | 30x Power Jerks | 30x Power Jerks | |
| AMRAP | 2 minute Single Unders | 2 minute Single Unders | 2 minute Double Unders | 2 minute Single Unders | |
| | | | ***The same Bar will be used throughout the whole Challenge | | |
| | 7,5K | Obstacle Running | 15K | Obstacle Running | |

| TEAM | CHALLENGE | BEFORE | THE | FINISH |
|----------------------|----------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 50 Air Squats | 25 Air Squats | 250 Air Squats | 150 Air Squats | 150 Air Squats |
| 40 Mountain Climbers | 20 Mountain Climbers | 200 Mountain Climbers | 100 Mountain Climbers | 100 Mountain Climbers |
| 30 Leg Raises | 15 Leg Raises | 160 Dumbell M. Snatches, 16/8kg | 60 Dumbell M. Snatches, 10/6kg | 60 Dumbell M. Snatches, 10/6kg |
| 20 Jump Squats | 10 Jump Squats | 120 Jump Squats | 40 Jump Squats | 40 Jump Squats |
| 10 Get Ups | 5 Get Ups | 90 Get Ups | 20 Get Ups | 20 Get Ups |
| FINISH | FINISH | FINISH | FINISH | FINISH |

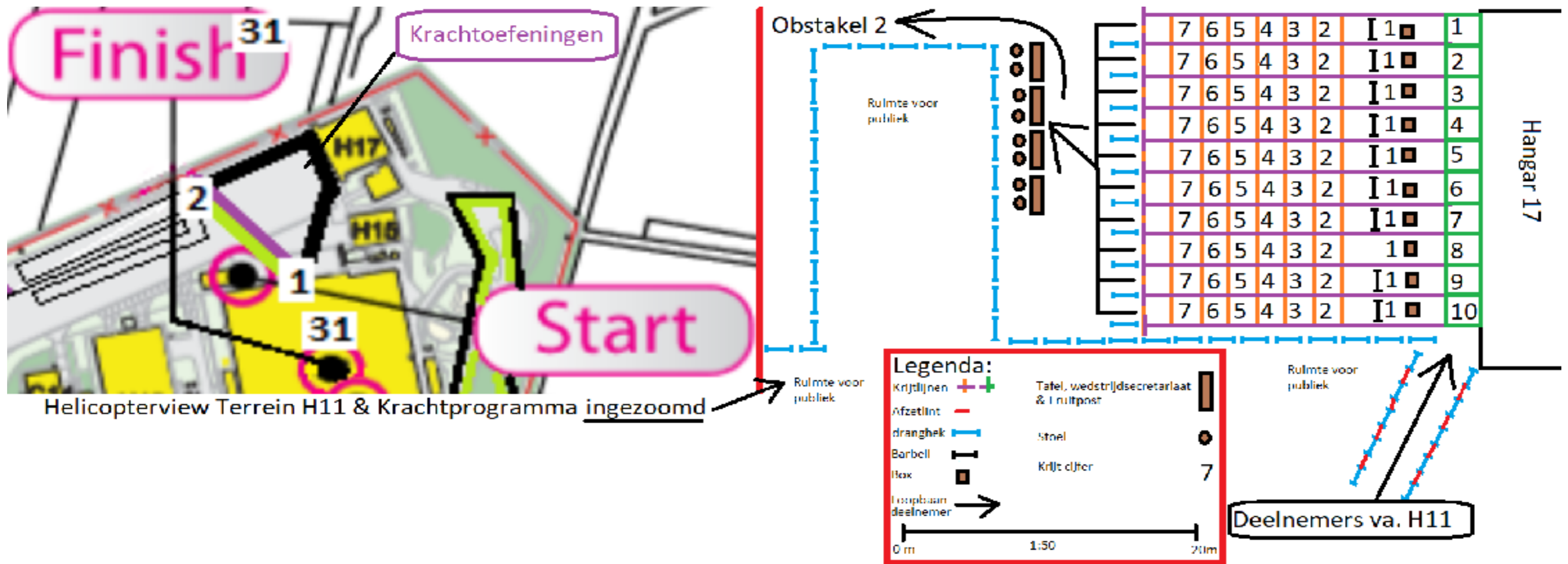
**After (team)signing up you can notify by email if you, or your team, choose the SCALED version (info@ultimatebuffalo.nl).
 Choosing 'SCALED' won't get you any prizes, but let's you do the challenge in combination with the Obstacle Run with time registration.

Strength Partner:



Sign (your team) up: www.ultimatebuffalo.nl
 Follow our news: www.facebook.com/ultimatebuffalotwente
 or
 Instagram: www.instagram.com/ultimate_buffalo





| Handleiding <i>Deelnemer</i> | <i>Scheidsrechter</i> | <i>Hoofdscheidsrechter</i> | <i>Helper</i> |
|---|---|---|---|
| Verzamelen bij het voorstartvak | Verzamelen bij het krachtonderdeel | Ontvang de scheidsrechters en leg uit wat er gaat gebeuren | Zorg ervoor dat alle materialen op de aangewezen plek liggen. |
| Na het centrale teken verplaatsen naar het startvak | Ontvang de Judge blaadjes, krijg de laatste uitleg | Deel de score formulieren uit aan de scheidsrechters | Bij vragen, ga naar de Hoofdscheidsrechter. |
| Na de gezamenlijke warming-up rechts langs de MC over de startlijn rennen De tijd gaat in zodra je over de startlijn rent | Zoek een plek uit waar jij scheidsrechter bent | Zorg er voor dat de scheidsrechters op de juiste plek staan | |
| Kies een baan waar de scheidsrechter je verwelkomt | Ontvang de sporter | Houd overzicht over de scheidsrechters | |
| Je geeft je volledige (team)naam door en start met de BUY IN workout | Noteer de naam van de sporter/team. | | |
| 20 Burpees over the Bar/Box: Borst en heup op de grond aan de start van elke rep Spring over de Bar/Box en land op beide voeten voordat je gaat liggen NO REP: Je raakt de Bar tijdens het springen Je raakt de grond NIET met óf de borst óf de heup aan het begin van elke rep | Tel alle herhalingen, noteer wanneer de herhalingen voldaan zijn. No rep zijn NO REP! Houd de vuistregels aan. | | |
| 1 min AMRAP Thrusters: Heupen zakken beneden parallel Armen volledig boven je hoofd uitstrekken Gewicht boven je hakken uitstoten, duw je hoofd door de armen heen NO REP: geen vloeiende beweging Boven parallel met je heupen zakken Ellebogen niet gelockt tijdens het boven je hoofd uitstoten van het gewicht Gewicht is niet onder controle boven je hoofd tijdens het locken vd ellebogen | Tijd start DIRECT na de laatste burpee Eigen stopwatch starten tot 1 minuut exact Geldige Repts tellen en na 1 minuut noteren | | |
| De workout start, Straps zijn NIET toegestaan; 40x Hang Power/Muscle Clean: Start elke rep op heuphoogte Elke rep moet boven de knie blijven Gewicht stil laten liggen, onder controle, op je Front Rack Knieën en heupen zijn volledig gestrekt als het gewicht op je Front Rack ligt NO REP: Gewicht zakt onder de knieën Als je het gewicht laat vallen, til je het eerst tot stilstand op heuphoogte Raakt Front Rack positie NIET (of ligt niet stil/gecontroleerd) | | | |
| 30x Squat Clean: Start vanaf de grond Opvangen in Front Rack positie en vloeiend door naar een front squat Zak beneden parallel met je heupen Strek knieën en heupen volledig uit zodra uit de front squat komt Na elke herhaling is Touch & GO (TNG) toegestaan Als je het gewicht laat vallen, moet het gewicht stil liggen voor je het weer tilt NO REP: Bouncen is NIET toegestaan, dus niet vanuit de stuit opvangen en door Niet opvangen met Power/muscle Clean, dan locken en daarna vervolgen! | | | |
| 20x Deadlift: Start vanaf de grond De lockout na het tillen is met volledig gestrekte knieën, heupen en armen Na elke herhaling is Touch & GO (TNG) toegestaan Als je het gewicht laat vallen, moet het gewicht stil liggen voor je het weer tilt Mixed grip, hookgrip en neutrale grip zijn toegestaan Sumo Deadlift is toegestaan NO REP: Straps zijn NIET toegestaan Je pauzeert de bar op je bovenbenen en trekt daarna pas door | | | |
| 10x Power Jerk: Gewicht start vanuit de Front Rack positie Dipdrive is verplicht Armen volledig boven je hoofd uitstrekken Gewicht boven je hakken uitstoten, duw je hoofd door de armen heen Vanuit de lucht mag je direct door naar de Dipdrive Hakken blijven tijdens de Dip in de Dipdrive aan de grond Push Press is toegestaan | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| NO REP: Strict Press is NIET toegestaan Gewicht is niet onder controle boven je hoofd tijdens het locken vd ellebogen In de eindpositie zijn de Knieën en/of de heupen en/of ellebogen gebogen | | | | |
| 1 minuut AMRAP Double Unders: Jij springt 1x terwijl het touwtje 2 rondes draait Het touwtje mag de voeten/grond raken zolang de beweging maar doorgaat Springen op 2 voeten tegelijkertijd Je blijft op dezelfde plek springen en blijft in je eigen baan | Tijd start DIRECT na de laatste herhaling Eigen stopwatch starten tot 1 minuut exact Geldige Repts tellen en na 1 minuut noteren NA de AMRAP begeleid je de deelnemer naar de verzorgingspost Daar staat water/sportdrink en fruit | | | |
| NO REP: Je voeten raken het touwtje waarna het touwtje tot stilstand komt Het touwtje raakt de grond waarna het touwtje tot stilstand komt | Jij levert je scoreformulier in bij je hoofdscheidsrechter Afhankelijk vd overige tijd zorg je eerst dat alles netjes ligt Daarna kun je pauze nemen | | | |
| Na het voltooien van de 1 minuut AMRAP start je aan de 15km Hardloopbuffel | | | Als de laatste deelnemer het kracht programma heeft voltooid, mogen de spullen opgeruimd worden. | Als de laatste deelnemer het kracht programma heeft voltooid, mogen de spullen opgeruimd worden. |
| Na het voltooien van de 15km Hardloopbuffel start je aan de laatste Workout | | | Stuur de helpers aan zodat alles netjes opgeruimd is | |
| Kies een plek waar de scheidsrechter je verwelkomt | | | | |
| Je geeft je volledige (team)naam door en start met de BUY IN workout | | | | |
| 100x Airsquats: Zak beneden parallel met je heupen Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat | | | | |
| NO REPS: Heupen zijn niet parallel met de knieën | | | | |
| 75x Mountain Climbers: Knieën moeten onder heupen langs Benen beginnen altijd volledig gestrekt Linker en rechter knie aan tikken is 1 rep | | | | |
| NO REP: Benen niet volledig gestrekt zijn aan het begin van de rep Als de knie de elleboog niet raakt | | | | |
| 50x DB Snatches Gewicht moet op de grond raken voor elke rep. Gewicht is gecontroleerd boven het hoofd, elleboog gelocked Wisselen per arm is toegestaan | | | | |
| NO REP: Als het gewicht de grond niet raakt aan het begin van de rep | | | | |
| 25x Jump Squats: Zak beneden parallel met je heupen Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat Voeten moeten geheel los van de grond komen | | | | |
| NO REP: Heupen zijn niet parallel met de knieën Voeten zijn niet geheel van de grond bij de sprong | | | | Na dat de laatste mensen zijn gefinishd, kan er opgeruimd worden |
| 10x GET UPS, pas daarna mag je finishen: Begin elke rep geheel gestrekt op de grond. Voeten en handen raken de grond Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat | NA de laatste Rep wijs je jouw deelnemer naar de Finish Jij levert je scoreformulier in bij je hoofdscheidsrechter | | Ontvang het scoreformulier van de scheidsrechters | |
| NO REP: Schouders en/of heup maakt geen contact met de grond knieën en heup zijn NIET geheel gestrekt als jij recht op staat | Afhankelijk vd overige tijd zorg je eerst dat alles netjes ligt Daarna kun je evt. iemand anders helpen of pauze nemen | | | |

| Handleiding <i>Deelnemer</i> | <i>Scheidsrechter</i> | <i>Hoofdscheidsrechter</i> | <i>Helper</i> |
|---|--|---|---|
| Verzamelen bij het voorstartvak | Verzamelen bij het krachtonderdeel | Ontvang de scheidsrechters en leg uit wat er gaat gebeuren | Zorg ervoor dat alle materialen op de aangewezen plek liggen. |
| Na het centrale teken verplaatsen naar het startvak | Ontvang de Judge blaadjes, krijg de laatste uitleg | Deel de score formulieren uit aan de scheidsrechters | Bij vragen, ga naar de Hoofdscheidsrechter. |
| Na de gezamenlijke warming-up rechts langs de MC over de startlijn rennen De tijd gaat in zodra je over de startlijn rent | Zoek een plek uit waar jij scheidsrechter bent | Zorg er voor dat de scheidsrechters op de juiste plek staan | |
| Kies een baan waar de scheidsrechter je verwelkomt | Ontvang de sporter | Houd overzicht over de scheidsrechters | |
| Je geeft je volledige (team)naam door en start met de BUY IN workout | Noteer de naam van de sporter/team. | | |
| 20 Burpees over the Bar/Box: Borst en heup op de grond aan de start van elke rep Spring over de Bar/Box en land op beide voeten voordat je gaat liggen NO REP: Je raakt de Bar tijdens het springen Je raakt de grond NIET met óf de borst óf de heup aan het begin van elke rep | Tel alle herhalingen, noteer wanneer de herhalingen voldaan zijn. No rep zijn NO REP! Houd de vuistregels aan. | | |
| 1 min AMRAP Thrusters: Heupen zakken beneden parallel Armen volledig boven je hoofd uitstrekken Gewicht boven je hakken uitstoten, duw je hoofd door de armen heen NO REP: geen vloeiende beweging Boven parallel met je heupen zakken Ellebogen niet gelockt tijdens het boven je hoofd uitstoten van het gewicht Gewicht is niet onder controle boven je hoofd tijdens het locken vd ellebogen | Tijd start DIRECT na de laatste burpee Eigen stopwatch starten tot 1 minuut exact Geldige Reps tellen en na 1 minuut noteren | | |
| De workout start, Straps zijn NIET toegestaan; 40x Hang Power/Muscle Clean: Start elke rep op heuphoogte Elke rep moet boven de knie blijven Gewicht stil laten liggen, onder controle, op je Front Rack Knieën en heupen zijn volledig gestrekt als het gewicht op je Front Rack ligt NO REP: Gewicht zakt onder de knieën Als je het gewicht laat vallen, til je het eerst tot stilstand op heuphoogte Raakt Front Rack positie NIET (of ligt niet stil/gecontroleerd) | | | |
| 30x Hang Squat Clean: Start rechtop met de stang voor je heup. lets dippen en opvangen in Front Rack positie en vloeiend door naar een front squat Zak beneden parallel met je heupen Strek knieën en heupen volledig uit zodra uit de front squat komt Na elke herhaling is Touch & GO (TNG) toegestaan Als je het gewicht laat vallen, moet het gewicht stil liggen voor je het weer tilt NO REP: Bouncen is NIET toegestaan, dus niet vanuit de stuit opvangen en door Niet opvangen met Power/muscle Clean, dan locken en daarna vervolgen! | | | |
| 20x Romanian Deadlift: Start rechtop met de stang voor je heup De lockout na het tillen is met volledig gestrekte knieën, heupen en armen De stang moet onder je knieën komen maar hoeft de grond niet te raken Als je het gewicht laat vallen, moet het gewicht stil liggen voor je het weer tilt Mixed grip, hookgrip en neutrale grip zijn toegestaan NO REP: Straps zijn NIET toegestaan Je pauzeert de bar op je bovenbenen en trekt daarna pas door | | | |
| 10x Power Jerk: Gewicht start vanuit de Front Rack positie Dipdrive is verplicht Armen volledig boven je hoofd uitstrekken Gewicht boven je hakken uitstoten, duw je hoofd door de armen heen Vanuit de lucht mag je direct door naar de Dipdrive Hakken blijven tijdens de Dip in de Dipdrive aan de grond Push Press is toegestaan NO REP: Strict Press is NIET toegestaan Gewicht is niet onder controle boven je hoofd tijdens het locken vd ellebogen In de eindpositie zijn de Knieën en/of de heupen en/of ellebogen gebogen | | | |
| 1 minuut AMRAP Single Unders: Jij springt 1x terwijl het touwtje ook 1 rondje draait | Tijd start DIRECT na de laatste herhaling Eigen stopwatch starten tot 1 minuut exact | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| Het touwtje mag de voeten/grond raken zolang de beweging maar doorgaat | Geldige Repts tellen en na 1 minuut noteren | | |
| Springen op 2 voeten tegelijkertijd | NA de AMRAP begeleid je de deelnemer naar de verzorgingspost | | |
| Je blijft op dezelfde plek springen en blijft in je eigen baan | Daar staat water/sportdrank en fruit | | |
| NO REP: | Jij levert je scoreformulier in bij je hoofdscheidsrechter | | |
| Je voeten raken het touwtje waarna het touwtje tot stilstand komt | Afhankelijk vd overige tijd zorg je eerst dat alles netjes ligt | | |
| Het touwtje raakt de grond waarna het touwtje tot stilstand komt | Daarna kun je pauze nemen | | |
| Na het voltooien van de 1 minuut AMRAP start je aan de 15km Hardloopbuffel | | Als de laatste deelnemer het kracht programma heeft voltooid, mogen de spullen opgeruimd worden. | Als de laatste deelnemer het kracht programma heeft voltooid, mogen de spullen opgeruimd worden. |
| Na het voltooien van de 15km Hardloopbuffel start je aan de laatste Workout | | Stuur de helpers aan zodat alles netjes opgeruimd is | |
| Kies een plek waar de scheidsrechter je verwelkomt | | | |
| Je geeft je volledige (team)naam door en start met de BUY IN workout | | | |
| 50x Airsquats: | | | |
| Op heupbreedte staan, heup naar de grond laten zakken, naar boven komen en volledig gestrekt staan | | | |
| NO REPS: | | | |
| Heup niet beneden parallel, geen volledige extensie bovenin | | | |
| 40x Mountain Climbers: | | | |
| In voorligsteun beginnen | | | |
| Knieën altenerend naar je borst brengen | | | |
| NO REPS: | | | |
| Knie raakt de grond aan, knieën komen niet voorbij de ellebogen | | | |
| 30x DB Snatches | | | |
| Dumbell moet vanaf de grond in 1x boven het hoofd komen | | | |
| Touch and Go toegestaan | | | |
| Knieën en ellebogen moeten gestrekt zijn bovenin | | | |
| NO REPS: | | | |
| Geen fixatie bovenin | | | |
| Dumbell het laatste stuk moeten pressen ipv snatches | | | |
| 20x Jump Squats: | | | |
| Op heupbreedte staan, heup naar de grond laten zakken, in de lucht springen | | | |
| NO REPS: | | | |
| Heupen niet beneden parallel, voeten niet van de grond bij de sprong | | | |
| 10x GET UPS, pas daarna mag je finishen: | | | |
| Begin elke rep geheel gestrekt op de grond. | | | |
| Voeten en handen raken de grond | | | |
| Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat | | | Na dat de laatste mensen zijn gefinishd, kan er opgeruimd worden |
| NO REP: | | | |
| Schouders en/of heup maakt geen contact met de grond | NA de laatste Rep wijs je jouw deelnemer naar de Finish | | |
| knieën en heup zijn NIET geheel gestrekt als jij recht op staat | Jij levert je scoreformulier in bij je hoofdscheidsrechter | Ontvang het scoreformulier van de scheidsrechters | |
| | Afhankelijk vd overige tijd zorg je eerst dat alles netjes ligt | | |
| | Daarna kun je evt. iemand anders helpen of pauze nemen | | |

| Handleiding <i>Deelnemer</i> | <i>Scheidsrechter</i> | <i>Hoofdscheidsrechter</i> | <i>Helper</i> |
|--|---|--|---|
| Verzamelen bij het voorstartvak | Verzamelen bij het krachtonderdeel. | Ontvang de scheidsrechters en leg uit wat er gaat gebeuren | Zorg ervoor dat alle materialen op de aangewezen plek liggen. |
| Na het centrale teken verplaatsen naar het startvak | Ontvang de Judge blaadjes, krijg de laatste uitleg | Deel de score formulieren uit aan de scheidsrechters | Bij vragen, ga naar de Hoofdscheidsrechter. |
| Na de gezamenlijke warming-up rechts langs de MC over de startlijn rennen De tijd gaat in zodra je over de startlijn rent | Zoek een plek uit waar jij scheidsrechter bent | Zorg er dat de scheidsrechters op de juiste plek staan | |
| Kies een baan waar de scheidsrechter je verwelkomt | Ontvang de sporter | Houd overzicht over de scheidsrechters | |
| Je geeft je volledige (team)naam door en start met de BUY IN workout | Noteer de naam van de sporter/team. | | |
| 20 Burpees over the Box: Borst en heup op de grond aan de start van elke rep Spring over de Bar/Box en land op beide voeten voordat je gaat liggen NO REP: Je raakt de Bar tijdens het springen Je raakt de grond NIET met óf de borst óf de heup aan het begin van elke rep | Tel alle herhalingen, noteer wanneer de herhalingen voldaan zijn. No rep zijn NO REP! Houd de vuistregels aan. | | |
| 1 min AMRAP Box Jumps *61cm man, *51cm vrouw Begin met beide voeten op de grond Spring op de box met beide voeten ter gelijik Knieën en heupen niet volledig gestrekt in stand NO REP: Beide voeten moeten op de box, zo niet NO REP Knieën en heupen niet volledig gestrekt in stand opstappen mag NIET | Tijd start DIRECT na de laatste Box step ups Eigen stopwatch starten tot 1 minuut exact Geldige Repts tellen en na 1 minuut noteren | | |
| De workout start, Straps zijn NIET toegestaan; 60 x 3m Leap Jumps: Spring met beide voeten en land op beide voeten Handen moeten van het lichaam af, niet steunen De afstand moet geheel overbrugd worden NO REP: Handen creëren een steun punt op het lichaam Niet de gehele afstand gesprongen Springt NIET met 2 benen tegelijk | | | |
| 45 x Hand Release Pushups Handen moeten los wanneer de borst op de grond is Pushups mogen op de knieën Alleen met de borst de grond raken NO REP: Wanneer de heup de grond raakt NO REP Handen moeten geheel los zijn van de grond | | | |
| 30 x L & R Lunges, knee to ground Handen mogen in de zij, niet op de benen leunen Begin met beide benen aan de grond, sta recht op Bij uitstappen moet de knie aan de grond komen NO REP: Met de handen steunen op de benen Knie tik de grond niet aan Staat niet volledig recht op na elke herhaling | | | |
| 15 x JackKnifes Begin met de armen gestrekt langs het hoofd, benen gestrekt en rug plat op de grond Tik je voeten aan met je vingers Tik na elke herhaling met je handen en voeten de grond aan NO REP: Ligt niet geheel gestrekt op de grond voor de herhaling Tikt de voeten niet aan Tikt de grond niet aan na elke herhaling | | | |
| 1 minuut AMRAP Single Unders: Jij springt 1x en het touw draait ook 1 ronde Het touwtje mag de voeten/grond raken zolang de beweging maar doorgaat Springen op 2 voeten tegelijkertijd Je blijft op dezelfde plek springen en blijft in je eigen baan | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| NO REP: Je voeten raken het touwtje waarna het touwtje tot stilstand komt Het touwtje raakt de grond waarna het touwtje tot stilstand komt | | | | |
| Na het voltooien van de 1 minuut AMRAP start je aan de 7,5km Hardloopbuffel | | | | |
| Na het voltooien van de 7,5km Hardloopbuffel start je aan de laatste Workout | Tijd start DIRECT na de laatste herhaling Eigen stopwatch starten tot 1 minuut exact Geldige Reps tellen en na 1 minuut noteren | | | |
| Kies een plek waar de scheidsrechter je verwelkomt | NA de AMRAP begeleid je de deelnemer naar de verzorgingspost Daar staat water/sportdrank en fruit | | | |
| Je geeft je volledige (team)naam door en start met de BUY IN workout | Jij levert je scoreformulier in bij je hoofdscheidsrechter Afhankelijk vd overige tijd zorg je eerst dat alles netjes ligt Daarna kun je pauze nemen | | | |
| 50 x <i>Airsquats</i> : Zak beneden parallel met je heupen Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat | | | | |
| NO REP: Heupen zijn niet parallel met de knieën | | | Als de laatste deelnemer het kracht programma heeft voltooid, mogen de spullen opgeruimd worden. Stuur de helpers aan zodat alles netjes opgeruimd is | Als de laatste deelnemer het kracht programma heeft voltooid, mogen de spullen opgeruimd worden. |
| 40 x <i>Mountain Climbers</i> : Knieën moeten onder heupen langs Benen beginnen altijd volledig gestrekt Linker en rechter knie aan tikken is 1 rep | | | | |
| NO REP: Benen niet volledig gestrekt zijn aan het begin van de rep Als de knie de elleboog niet raakt | | | | |
| 30 x <i>Leg Raises</i> Benen beginnen op de grond Benen moeten gestrekt blijven Voeten eindigen boven de heupen | | | | |
| NO REP: Benen zijn Tikt de grond NIET aan met de voeten na elke herhaling Voeten zijn NIET boven de heupen | | | | |
| 20 x <i>Jump Squats</i> : Zak beneden parallel met je heupen Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat Voeten moeten geheel los van de grond komen | | | | |
| NO REP: Heupen zijn niet parallel met de knieën Voeten zijn niet geheel van de grond bij de sprong | | | | |
| 10 x <i>GET UPS, pas daarna mag je finishen</i> : Begin elke rep geheel gestrekt op de grond. Voeten en handen raken de grond Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat | | | | |
| NO REP: Schouders en/of heup maakt geen contact met de grond knieën en heup zijn NIET geheel gestrekt als jij recht op staat | | | | |
| | | | | Na dat de laatste mensen zijn gefinisd, kan er opgeruimd worden |
| | NA de laatste Rep wijs je jouw deelnemer naar de Finish | | | |
| | Jij levert je scoreformulier in bij je hoofdscheidsrechter | | Ontvang het scoreformulier van de scheidsrechters | |
| | Afhankelijk vd overige tijd zorg je eerst dat alles netjes ligt Daarna kun je evt. iemand anders helpen of pauze nemen | | | |

| Handleiding <i>Deelnemer</i> | <i>Scheidsrechter</i> | <i>Hoofdscheidsrechter</i> | <i>Helper</i> |
|--|---|--|---|
| Verzamelen bij het voorstartvak | Verzamelen bij het krachtonderdeel. | Ontvang de scheidsrechters en leg uit wat er gaat gebeuren | Zorg ervoor dat alle materialen op de aangewezen plek liggen. |
| Na het centrale teken verplaatsen naar het startvak | Ontvang de Judge blaadjes, krijg de laatste uitleg | Deel de score formulieren uit aan de scheidsrechters | Bij vragen, ga naar de Hoofdscheidsrechter. |
| Na de gezamenlijke warming-up rechts langs de MC over de startlijn rennen De tijd gaat in zodra je over de startlijn rent | Zoek een plek uit waar jij scheidsrechter bent | Zorg er dat de scheidsrechters op de juiste plek staan | |
| Kies een baan waar de scheidsrechter je verwelkomt | Ontvang de sporter | Houd overzicht over de scheidsrechters | |
| Je geeft je volledige (team)naam door en start met de BUY IN workout | Noteer de naam van de sporter/team. | | |
| 10 Burpees over the Box: Borst en heup op de grond aan de start van elke rep Spring over de Bar/Box en land op beide voeten voordat je gaat liggen NO REP: Je raakt de Bar tijdens het springen Je raakt de grond NIET met óf de borst óf de heup aan het begin van elke rep | Tel alle herhalingen, noteer wanneer de herhalingen voldaan zijn. No rep zijn NO REP! Houd de vuistregels aan. | | |
| 1 min AMRAP Box step ups *61cm man, *51cm vrouw Begin met beide voeten op de grond Op de box, knieën en heupen in volledige strekking Stap van box af, beide voeten weer op de grond NO REP: Beide voeten moeten op de box, zo niet NO REP Knieën en heupen niet volledig gestrekt in stand | Tijd start DIRECT na de laatste Box step ups Eigen stopwatch starten tot 1 minuut exact Geldige Repts tellen en na 1 minuut noteren | | |
| De workout start, Straps zijn NIET toegestaan; 30 x 3m Leap Jumps: Spring met beide voeten en land op beide voeten Handen moeten van het lichaam af, niet steunen De afstand moet geheel overbrugd worden NO REP: Handen creëren een steun punt op het lichaam Niet de gehele afstand gesprongen Springt NIET met 2 benen tegelijk | | | |
| 25 x Hand Release Pushups (Knee's) Handen moeten los wanneer de borst op de grond is Pushups mogen op de knieën Alleen met de borst de grond raken NO REP: Wanneer de heup de grond raakt NO REP Handen moeten geheel los zijn van de grond | | | |
| 20 x Lunges Handen mogen in de zij, niet op de benen leunen Begin met beide benen aan de grond, sta recht op Bij uitstappen moet de knie aan de grond komen NO REP: Met de handen steunen op de benen Knie tik de grond niet aan Staat niet volledig recht op na elke herhaling | | | |
| 15 x JackKnifes (bended) Begin met de armen gestrekt langs het hoofd, benen gestrekt en rug plat op de grond Tik je voeten aan met je vingers Tik na elke herhaling met je handen en voeten de grond aan NO REP: Ligt niet geheel gestrekt op de grond voor de herhaling Tikt de voeten niet aan Tikt de grond niet aan na elke herhaling | | | |
| 1 minuut AMRAP Single Unders: Jij springt 1x en het touw draait ook 1 ronde Het touwtje mag de voeten/grond raken zolang de beweging maar doorgaat Springen op 2 voeten tegelijkertijd Je blijft op dezelfde plek springen en blijft in je eigen baan | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| NO REP: Je voeten raken het touwtje waarna het touwtje tot stilstand komt Het touwtje raakt de grond waarna het touwtje tot stilstand komt | | | | |
| Na het voltooien van de 1 minuut AMRAP start je aan de 7,5km Hardloopbuffel | | | | |
| Na het voltooien van de 7,5km Hardloopbuffel start je aan de laatste Workout | Tijd start DIRECT na de laatste herhaling Eigen stopwatch starten tot 1 minuut exact Geldige Repts tellen en na 1 minuut noteren | | | |
| Kies een plek waar de scheidsrechter je verwelkomt | NA de AMRAP begeleid je de deelnemer naar de verzorgingspost Daar staat water/sportdrink en fruit | | | |
| Je geeft je volledige (team)naam door en start met de BUY IN workout | Jij levert je scoreformulier in bij je hoofdscheidsrechter Afhankelijk vd overige tijd zorg je eerst dat alles netjes ligt Daarna kun je pauze nemen | | | |
| 25x Airsquats: Zak beneden parallel met je heupen Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat NO REP: Heupen zijn niet parallel met de knieën | | | Als de laatste deelnemer het kracht programma heeft voltooid, mogen de spullen opgeruimd worden. Stuur de helpers aan zodat alles netjes opgeruimd is | Als de laatste deelnemer het kracht programma heeft voltooid, mogen de spullen opgeruimd worden. |
| 20x Mountain Climbers: Knieën moeten onder heupen langs Benen beginnen altijd volledig gestrekt Linker en rechter knie aan tikken is 1 rep NO REP: Benen niet volledig gestrekt zijn aan het begin van de rep Als de knie de elleboog niet raakt | | | | |
| 15 Leg Raises Benen beginnen op de grond Benen moeten gestrekt blijven Voeten eindigen boven de heupen NO REP: Benen zijn Tikt de grond NIET aan met de voeten na elke herhaling Voeten zijn NIET boven de heupen | | | | |
| 10x Jump Squats: Zak beneden parallel met je heupen Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat Voeten moeten geheel los van de grond komen NO REP: Heupen zijn niet parallel met de knieën Voeten zijn niet geheel van de grond bij de sprong | | | | |
| 5x GET UPS, pas daarna mag je finishen: Begin elke rep geheel gestrekt op de grond. Voeten en handen raken de grond Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat NO REP: Schouder en/of heup maakt geen contact met de grond knieën en heup zijn NIET geheel gestrekt als jij recht op staat | | | | |
| | | | | Na dat de laatste mensen zijn gefinishd, kan er opgeruimd worden |
| | NA de laatste Rep wijs je jouw deelnemer naar de Finish | | | |
| | Jij levert je scoreformulier in bij je hoofdscheidsrechter | | Ontvang het scoreformulier van de scheidsrechters | |
| | Afhankelijk vd overige tijd zorg je eerst dat alles netjes ligt Daarna kun je evt. iemand anders helpen of pauze nemen | | | |

| Handleiding Deelnemer | Scheidsrechter | Hoofdscheidsrechter | Helper |
|--|--|---|---|
| Verzamelen bij het voorstartvak | Verzamelen bij het krachtonderdeel | Ontvang de scheidsrechters en leg uit wat er gaat gebeuren | Zorg ervoor dat alle materialen op de aangewezen plek liggen. |
| Na het centrale teken verplaatsen naar het startvak | Ontvang de Judge blaadjes, krijg de laatste uitleg | Deel de score formulieren uit aan de scheidsrechters | Bij vragen, ga naar de Hoofdscheidsrechter. |
| Na de gezamenlijke warming-up rechts langs de MC over de startlijn rennen De tijd gaat in zodra je over de startlijn rent | Zoek een plek uit waar jij scheidsrechter bent | Zorg er voor dat de scheidsrechters op de juiste plek staan | |
| Kies een baan waar de scheidsrechter je verwelkomt | Ontvang de sporter | Houd overzicht over de scheidsrechters | |
| Je geeft je volledige (team)naam door en start met de BUY IN workout | Noteer de naam van de sporter/team. | | |
| 20 Sync Burpees over the Bar/Box: Borst en heup op de grond aan de start van elke rep Spring over de Bar/Box en land op beide voeten voordat je gaat liggen 1 team lid moet elke x over de bar springen Andere teamleden doen het naast de bar en schuiven steeds een plek op NO REP: Je raakt de Bar tijdens het springen Je raakt de grond NIET met óf de borst óf de heup aan het begin van elke rep | Tel alle herhalingen, noteer wanneer de herhalingen volstaan zijn. No rep zijn NO REP! Houd de vuistregels aan. | | |
| 2 min AMRAP Thrusters: Heupen zakken beneden parallel Armen volledig boven je hoofd uitstrekken Gewicht boven je hakken uitstoten, duw je hoofd door de armen heen NO REP: geen vloeiende beweging Boven parallel met je heupen zakken Ellebogen niet gelockt tijdens het boven je hoofd uitstoten van het gewicht Gewicht is niet onder controle boven je hoofd tijdens het locken vd ellebogen | Tijd start DIRECT na de laatste burpee Eigen stopwatch starten tot 2 minuut exact Geldige Repts tellen en na 2 minuten noteren | | |
| De workout start, Straps zijn NIET toegestaan; 120 x Hang Power/Muscle Clean: Start elke rep op heuphoogte Elke rep moet boven de knie blijven Gewicht stil laten liggen, onder controle, op je Front Rack Knieën en heupen zijn volledig gestrekt als het gewicht op je Front Rack ligt NO REP: Gewicht zakt onder de knieën Als je het gewicht laat vallen, til je het eerst tot stilstand op heuphoogte Raakt Front Rack positie NIET (of ligt niet stil/gecontroleerd) | | | |
| 90 x Squat Clean: Start vanaf de grond Opvangen in Front Rack positie en vloeiend door naar een front squat Zak beneden parallel met je heupen Strek knieën en heupen volledig uit zodra uit de front squat komt Na elke herhaling is Touch & GO (TNG) toegestaan Als je het gewicht laat vallen, moet het gewicht stil liggen voor je het weer tilt NO REP: Bouncen is NIET toegestaan, dus niet vanuit de stuit opvangen en door Niet opvangen met Power/muscle Clean, dan locken en daarna vervolgen! | | | |
| 60 x Deadlift: Start vanaf de grond De lockout na het tillen is met volledig gestrekte knieën, heupen en armen Na elke herhaling is Touch & GO (TNG) toegestaan Als je het gewicht laat vallen, moet het gewicht stil liggen voor je het weer tilt Mixed grip, hookgrip en neutrale grip zijn toegestaan Sumo Deadlift is toegestaan NO REP: Straps zijn NIET toegestaan Je pauzeert de bar op je bovenbenen en trekt daarna pas door | | | |
| 30 x Power Jerk: Gewicht start vanuit de Front Rack positie Dipdrive is verplicht Armen volledig boven je hoofd uitstrekken Gewicht boven je hakken uitstoten, duw je hoofd door de armen heen Vanuit de lucht mag je direct door naar de Dipdrive | | | |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| Hakken blijven tijdens de Dip in de Dipdrive aan de grond | | | | |
| Push Press is toegestaan | | | | |
| NO REP: | | | | |
| Strict Press is NIET toegestaan | | | | |
| Gewicht is niet onder controle boven je hoofd tijdens het locken vd ellebogen | | | | |
| In de eindpositie zijn de Knieën en/of de heupen en/of ellebogen gebogen | | | | |
| 2 minuut AMRAP Double Unders: | Tijd start DIRECT na de laatste herhaling | | | |
| Jij springt 1x terwijl het touwtje 2 rondes draait | Eigen stopwatch starten tot 2 minuut exact | | | |
| Het touwtje mag de voeten/grond raken zolang de beweging maar doorgaat | Geldige Reps tellen en na 2 minuut noteren | | | |
| Springen op 2 voeten tegelijkertijd | NA de AMRAP begeleid je de deelnemer naar de verzorgingspost | | | |
| Je blijft op dezelfde plek springen en blijft in je eigen baan | Daar staat water/sportdrink en fruit | | | |
| NO REP: | Jij levert je scoreformulier in bij je hoofdscheidsrechter | | | |
| Je voeten raken het touwtje waarna het touwtje tot stilstand komt | Afhankelijk vd overige tijd zorg je eerst dat alles netjes ligt | | | |
| Het touwtje raakt de grond waarna het touwtje tot stilstand komt | Daarna kun je pauze nemen | | | |
| Na het voltooien van de 1 minuut AMRAP start je aan de 15km Hardloopbuffel | | Als de laatste deelnemer het kracht programma heeft voltooid, mogen de spullen opgeruimd worden. | Als de laatste deelnemer het kracht programma heeft voltooid, mogen de spullen opgeruimd worden. | |
| Na het voltooien van de 15km Hardloopbuffel start je aan de laatste Workout | | Stuur de helpers aan zodat alles netjes opgeruimd is | | |
| Kies een plek waar de scheidsrechter je verwelkomt | | | | |
| Je geeft je volledige (team)naam door en start met de BUY IN workout | | | | |
| 250 x Airsquats: | | | | |
| Zak beneden parallel met je heupen | | | | |
| Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat | | | | |
| NO REPS: | | | | |
| Heupen zijn niet parallel met de knieën | | | | |
| 200 x Mountain Climbers: | | | | |
| Knieën moeten onder heupen langs | | | | |
| Benen beginnen altijd volledig gestrekt | | | | |
| Linker en rechter knie aan tikken is 1 rep | | | | |
| NO REP: | | | | |
| Benen niet volledig gestrekt zijn aan het begin van de rep | | | | |
| Als de knie de elleboog niet raakt | | | | |
| 160 x DB Snatches | | | | |
| Gewicht moet op de grond raken voor elke rep. | | | | |
| Gewicht is gecontroleerd boven het hoofd, elleboog gelocked | | | | |
| Wisselen per arm is toegestaan | | | | |
| NO REP: | | | | |
| Als het gewicht de grond niet raakt aan het begin van de rep | | | | |
| 120 x Jump Squats: | | | | |
| Zak beneden parallel met je heupen | | | | |
| Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat | | | | |
| Voeten moeten geheel los van de grond komen | | | | |
| NO REP: | | | | |
| Heupen zijn niet parallel met de knieën | | | | |
| Voeten zijn niet geheel van de grond bij de sprong | | | | Na dat de laatste mensen zijn gefinisd, kan er opgeruimd worden |
| 90 x GET UPS, pas daarna mag je finishen: | NA de laatste Rep wijs je jouw deelnemer naar de Finish | | | |
| Begin elke rep geheel gestrekt op de grond. | | | | |
| Voeten en handen raken de grond | Jij levert je scoreformulier in bij je hoofdscheidsrechter | Ontvang het scoreformulier van de scheidsrechters | | |
| Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat | | | | |
| NO REP: | Afhankelijk vd overige tijd zorg je eerst dat alles netjes ligt | | | |
| Schouders en/of heup maakt geen contact met de grond | Daarna kun je evt. iemand anders helpen of pauze nemen | | | |
| knieën en heup zijn NIET geheel gestrekt als jij recht op staat | | | | |

| Handleiding <i>Deelnemer</i> | <i>Scheidsrechter</i> | <i>Hoofdscheidsrechter</i> | <i>Helper</i> |
|---|--|---|---|
| Verzamelen bij het voorstartvak | Verzamelen bij het krachtonderdeel | Ontvang de scheidsrechters en leg uit wat er gaat gebeuren | Zorg ervoor dat alle materialen op de aangewezen plek liggen. |
| Na het centrale teken verplaatsen naar het startvak | Ontvang de Judge blaadjes, krijg de laatste uitleg | Deel de score formulieren uit aan de scheidsrechters | Bij vragen, ga naar de Hoofdscheidsrechter. |
| Na de gezamenlijke warming-up rechts langs de MC over de startlijn rennen De tijd gaat in zodra je over de startlijn rent | Zoek een plek uit waar jij scheidsrechter bent | Zorg er voor dat de scheidsrechters op de juiste plek staan | |
| Kies een baan waar de scheidsrechter je verwelkomt | Ontvang de sporter | Houd overzicht over de scheidsrechters | |
| Je geeft je volledige (team)naam door en start met de BUY IN workout | Noteer de naam van de sporter/team. | | |
| 20 Sync Burpees over the Bar/Box: Borst en heup op de grond aan de start van elke rep Spring over de Bar/Box en land op beide voeten voordat je gaat liggen 1 team lid moet elke x over de bar springen Andere teamleden doen het naast de bar en schuiven steeds een plek op NO REP: Je raakt de Bar tijdens het springen Je raakt de grond NIET met óf de borst óf de heup aan het begin van elke rep | Tel alle herhalingen, noteer wanneer de herhalingen voldaan zijn. No rep zijn NO REP! Houd de vuistregels aan. | | |
| 2 min AMRAP Thrusters: Heupen zakken beneden parallel Armen volledig boven je hoofd uitstrekken Gewicht boven je haken uitstoten, duw je hoofd door de armen heen NO REP: geen vloeiende beweging Boven parallel met je heupen zakken Ellebogen niet gelockt tijdens het boven je hoofd uitstoten van het gewicht Gewicht is niet onder controle boven je hoofd tijdens het locken vd ellebogen | Tijd start DIRECT na de laatste burpee Eigen stopwatch starten tot 2 minuut exact Geldige Reps tellen en na 2 minuut noteren | | |
| De workout start, Straps zijn NIET toegestaan; 120x Hang Power/Muscle Clean: Start elke rep op heuphoogte Elke rep moet boven de knie blijven Gewicht stil laten liggen, onder controle, op je Front Rack Knieën en heupen zijn volledig gestrekt als het gewicht op je Front Rack ligt NO REP: Gewicht zakt onder de knieën Als je het gewicht laat vallen, til je het eerst tot stilstand op heuphoogte Raakt Front Rack positie NIET (of ligt niet stil/gecontroleerd) | | | |
| 90x Hang Squat Clean: Start rechtop met de stang voor je heup. lets dippen en opvangen in Front Rack positie en vloeiend door naar een front squat Zak beneden parallel met je heupen Strek knieën en heupen volledig uit zodra uit de front squat komt Na elke herhaling is Touch & GO (TNG) toegestaan Als je het gewicht laat vallen, moet het gewicht stil liggen voor je het weer tilt NO REP: Bouncen is NIET toegestaan, dus niet vanuit de stuit opvangen en door Niet opvangen met Power/muscle Clean, dan locken en daarna vervolgen! | | | |
| 60x Romanian Deadlift: Start rechtop met de stang voor je heup De lockout na het tillen is met volledig gestrekte knieën, heupen en armen De stang moet onder je knieën komen maar hoeft de grond niet te raken Als je het gewicht laat vallen, moet het gewicht stil liggen voor je het weer tilt Mixed grip, hookgrip en neutrale grip zijn toegestaan NO REP: Straps zijn NIET toegestaan Je pauzeert de bar op je bovenbenen en trekt daarna pas door | | | |
| 30x Power Jerk: Gewicht start vanuit de Front Rack positie Dipdrive is verplicht Armen volledig boven je hoofd uitstrekken Gewicht boven je haken uitstoten, duw je hoofd door de armen heen Vanuit de lucht mag je direct door naar de Dipdrive Hakken blijven tijdens de Dip in de Dipdrive aan de grond Push Press is toegestaan NO REP: Strict Press is NIET toegestaan Gewicht is niet onder controle boven je hoofd tijdens het locken vd ellebogen In de eindpositie zijn de Knieën en/of de heupen en/of ellebogen gebogen | | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| 2 minuut AMRAP Single Unders: | Tijd start DIRECT na de laatste herhaling | | | |
| Jij springt 1x terwijl het touwtje ook 1 rondje draait | Eigen stopwatch starten tot 2 minuut exact | | | |
| Het touwtje mag de voeten/grond raken zolang de beweging maar doorgaat | Geldige Reps tellen en na 2 minuut noteren | | | |
| Springen op 2 voeten tegelijkertijd | NA de AMRAP begeleid je de deelnemer naar de verzorgingspost | | | |
| Je blijft op dezelfde plek springen en blijft in je eigen baan | Daar staat water/sportdrink en fruit | | | |
| NO REP: | Jij levert je scoreformulier in bij je hoofdscheidsrechter | | | |
| Je voeten raken het touwtje waarna het touwtje tot stilstand komt | Afhankelijk vd overige tijd zorg je eerst dat alles netjes ligt | | | |
| Het touwtje raakt de grond waarna het touwtje tot stilstand komt | Daarna kun je pauze nemen | | | |
| Na het voltooien van de 1 minuut AMRAP start je aan de 15km Hardloopbuffel | | | Als de laatste deelnemer het kracht programma heeft voltooid, mogen de spullen opgeruimd worden. | Als de laatste deelnemer het kracht programma heeft voltooid, mogen de spullen opgeruimd worden. |
| Na het voltooien van de 15km Hardloopbuffel start je aan de laatste Workout | | | Stuur de helpers aan zodat alles netjes opgeruimd is | |
| Kies een plek waar de scheidsrechter je verwelkomt | | | | |
| Je geeft je volledige (team)naam door en start met de BUY IN workout | | | | |
| 150x Airsquats: | | | | |
| Op heupbreedte staan, heup naar de grond laten zakken, naar boven komen en volledig gestrekt staan | | | | |
| NO REPS: | | | | |
| Heup niet beneden parallel, geen volledige extensie bovenin | | | | |
| 100x Mountain Climbers: | | | | |
| In voorligsteun beginnen | | | | |
| Knieën altenerend naar je borst brengen | | | | |
| NO REPS: | | | | |
| Knie raakt de grond aan, knieën komen niet voorbij de ellebogen | | | | |
| 60x DB Snatches | | | | |
| Dumbell moet vanaf de grond in 1x boven het hoofd komen | | | | |
| Touch and Go toegestaan | | | | |
| Knieën en ellebogen moeten gestrekt zijn bovenin | | | | |
| NO REPS: | | | | |
| Geen fixatie bovenin | | | | |
| Dumbell het laatste stuk moeten pressen ipv snatches | | | | |
| 40x Jump Squats: | | | | |
| Op heupbreedte staan, heup naar de grond laten zakken, in de lucht springen | | | | |
| NO REPS: | | | | |
| Heupen niet beneden parallel, voeten niet van de grond bij de sprong | | | | |
| 30x GET UPS, pas daarna mag je finishen: | | | | |
| Begin elke rep geheel gestrekt op de grond. | | | | |
| Voeten en handen raken de grond | | | | |
| Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat | | | | Na dat de laatste mensen zijn gefinishd, kan er opgeruimd worden |
| NO REP: | | | | |
| Schouders en/of heup maakt geen contact met de grond | NA de laatste Rep wijs je jouw deelnemer naar de Finish | | | |
| knieën en heup zijn NIET geheel gestrekt als jij recht op staat | Jij levert je scoreformulier in bij je hoofdscheidsrechter | | Ontvang het scoreformulier van de scheidsrechters | |
| | | | | |
| | Afhankelijk vd overige tijd zorg je eerst dat alles netjes ligt | | | |
| | Daarna kun je evt. iemand anders helpen of pauze nemen | | | |

| Handleiding Deelnemer | Scheidsrechter | Hoofdscheidsrechter | Helper |
|---|---|--|---|
| Verzamelen bij het voorstartvak | Verzamelen bij het krachtonderdeel. | Ontvang de scheidsrechters en leg uit wat er gaat gebeuren | Zorg ervoor dat alle materialen op de aangewezen plek liggen. |
| Na het centrale teken verplaatsen naar het startvak | Ontvang de Judge blaadjes, krijg de laatste uitleg | Deel de score formulieren uit aan de scheidsrechters | Bij vragen, ga naar de Hoofdscheidsrechter. |
| Na de gezamenlijke warming-up rechts langs de MC over de startlijn rennen De tijd gaat in zodra je over de startlijn rent | Zoek een plek uit waar jij scheidsrechter bent | Zorg er dat de scheidsrechters op de juiste plek staan | |
| Kies een baan waar de scheidsrechter je verwelkomt | Ontvang de sporter | Houd overzicht over de scheidsrechters | |
| Je geeft je volledige (team)naam door en start met de BUY IN workout | Noteer de naam van de sporter/team. | | |
| 20 Sync Burpees over the Bar/Box: Borst en heup op de grond aan de start van elke rep Spring over de Bar/Box en land op beide voeten voordat je gaat liggen 1 team lid moet elke x over de bar springen Andere teamleden doen het naast de bar en schuiven steeds een plek op NO REP: Je raakt de Bar tijdens het springen Je raakt de grond NIET met óf de borst óf de heup aan het begin van elke rep | Tel alle herhalingen, noteer wanneer de herhalingen voldaan zijn. No rep zijn NO REP! Houd de vuistregels aan. | | |
| 2 min AMRAP Box Jumps *61cm man, *51cm vrouw Begin met beide voeten op de grond Spring op de box met beide voeten ter gelijk Knieën en heupen niet volledig gestrekt in stand NO REP: Beide voeten moeten op de box, zo niet NO REP Knieën en heupen niet volledig gestrekt in stand opstappen mag NIET | Tijd start DIRECT na de laatste Box step ups Eigen stopwatch starten tot 2 minuut exact Geldige Repts tellen en na 2 minuut noteren | | |
| De workout start, Straps zijn NIET toegestaan; 160 x 3m Leap Jumps: Spring met beide voeten en land op beide voeten Handen moeten van het lichaam af, niet steunen De afstand moet geheel overbrugd worden NO REP: Handen creëren een steun punt op het lichaam Niet de gehele afstand gesprongen Springt NIET met 2 benen tegelijk | | | |
| 120 x Hand Release Pushups Handen moeten los wanneer de borst op de grond is Pushups mogen op de knieën Alleen met de borst de grond raken NO REP: Wanneer de heup de grond raakt NO REP Handen moeten geheel los zijn van de grond | | | |
| 80 x L & R Lunges, knee to ground Handen mogen in de zij, niet op de benen leunen Begin met beide benen aan de grond, sta recht op Bij uitstappen moet de knie aan de grond komen NO REP: Met de handen steunen op de benen Knie tik de grond niet aan Staat niet volledig recht op na elke herhaling | | | |
| 40 x JackKnifes Begin met de armen gestrekt langs het hoofd, benen gestrekt en rug plat op de grond Tik je voeten aan met je vingers Tik na elke herhaling met je handen en voeten de grond aan NO REP: Ligt niet geheel gestrekt op de grond voor de herhaling Tikt de voeten niet aan Tikt de grond niet aan na elke herhaling | | | |
| 2 minuut AMRAP Single Unders: Jij springt 1x en het touw draait ook 1 ronde Het touwtje mag de voeten/grond raken zolang de beweging maar doorgaat Springen op 2 voeten tegelijkertijd Je blijft op dezelfde plek springen en blijft in je eigen baan NO REP: Je voeten raken het touwtje waarna het touwtje tot stilstand komt Het touwtje raakt de grond waarna het touwtje tot stilstand komt | | | |
| Na het voltooien van de 1 minuut AMRAP start je aan de 7,5km Hardloopbuffel | Tijd start DIRECT na de laatste herhaling | | |
| Na het voltooien van de 7,5km Hardloopbuffel start je aan de laatste Workout | Eigen stopwatch starten tot 2 minuut exact Geldige Repts tellen en na 2 minuut noteren | | |
| Kies een plek waar de scheidsrechter je verwelkomt | NA de AMRAP begeleid je de deelnemer naar de verzorgingspost | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Je geeft je volledige (team)naam door en start met de BUY IN workout | Daar staat water/sportdrink en fruit Jij levert je scoreformulier in bij je hoofdscheidsrechter | | | |
| | Afhankelijk vd overige tijd zorg je eerst dat alles netjes ligt | | | |
| 125 x Airsquats: | Daarna kun je pauze nemen | | | |
| Zak beneden parallel met je heupen | | | | |
| Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat | | | Als de laatste deelnemer het kracht programma heeft voltooid, mogen de spullen opgeruimd worden. | Als de laatste deelnemer het kracht programma heeft voltooid, mogen de spullen opgeruimd worden. |
| NO REP: | | | | |
| Heupen zijn niet parallel met de knieën | | | Stuur de helpers aan zodat alles netjes opgeruimd is | |
| 100 x Mountain Climbers: | | | | |
| Knieën moeten onder heupen langs | | | | |
| Benen beginnen altijd volledig gestrekt | | | | |
| Linker en rechter knie aan tikken is 1 rep | | | | |
| NO REP: | | | | |
| Benen niet volledig gestrekt zijn aan het begin van de rep | | | | |
| Als de knie de elleboog niet raakt | | | | |
| 75 x Leg Raises | | | | |
| Benen beginnen op de grond | | | | |
| Benen moeten gestrekt blijven | | | | |
| Voeten eindigen boven de heupen | | | | |
| NO REP: | | | | |
| Benen zijn | | | | |
| Tikt de grond NIET aan met de voeten na elke herhaling | | | | |
| Voeten zijn NIET boven de heupen | | | | |
| 50 x Jump Squats: | | | | |
| Zak beneden parallel met je heupen | | | | |
| Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat | | | | |
| Voeten moeten geheel los van de grond komen | | | | |
| NO REP: | | | | |
| Heupen zijn niet parallel met de knieën | | | | |
| Voeten zijn niet geheel van de grond bij de sprong | | | | |
| 40 x GET UPS, pas daarna mag je finishen: | | | | |
| Begin elke rep geheel gestrekt op de grond. | | | | |
| Voeten en handen raken de grond | | | | |
| Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat | | | | |
| NO REP: | | | | |
| Schouders en/of heup maakt geen contact met de grond | | | | |
| knieën en heup zijn NIET geheel gestrekt als jij recht op staat | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | NA de laatste Rep wijs je jouw deelnemer naar de Finish | | | Na dat de laatste mensen zijn gefinishd, kan er opgeruimd worden |
| | Jij levert je scoreformulier in bij je hoofdscheidsrechter | | Ontvang het scoreformulier van de scheidsrechters | |
| | Afhankelijk vd overige tijd zorg je eerst dat alles netjes ligt | | | |
| | Daarna kun je evt. iemand anders helpen of pauze nemen | | | |

| Handleiding Deelnemer | Scheidsrechter | Hoofdscheidsrechter | Helper |
|---|---|--|---|
| Verzamelen bij het voorstartvak | Verzamelen bij het krachtonderdeel. | Ontvang de scheidsrechters en leg uit wat er gaat gebeuren | Zorg ervoor dat alle materialen op de aangewezen plek liggen. |
| Na het centrale teken verplaatsen naar het startvak | Ontvang de Judge blaadjes, krijg de laatste uitleg | Deel de score formulieren uit aan de scheidsrechters | Bij vragen, ga naar de Hoofdscheidsrechter. |
| Na de gezamenlijke warming-up rechts langs de MC over de startlijn rennen De tijd gaat in zodra je over de startlijn rent | Zoek een plek uit waar jij scheidsrechter bent | Zorg er dat de scheidsrechters op de juiste plek staan | |
| Kies een baan waar de scheidsrechter je verwelkomt | Ontvang de sporter | Houd overzicht over de scheidsrechters | |
| Je geeft je volledige (team)naam door en start met de BUY IN workout | Noteer de naam van de sporter/team. | | |
| 20 Sync Burpees over the Bar/Box: Borst en heup op de grond aan de start van elke rep Spring over de Bar/Box en land op beide voeten voordat je gaat liggen 1 team lid moet elke x over de bar springen Andere teamleden doen het naast de bar en schuiven steeds een plek op NO REP: Je raakt de Bar tijdens het springen Je raakt de grond NIET met óf de borst óf de heup aan het begin van elke rep | Tel alle herhalingen, noteer wanneer de herhalingen voldaan zijn. No rep zijn NO REP! Houd de vuistregels aan. | | |
| 2 min AMRAP Box Jumps *61cm man, *51cm vrouw Begin met beide voeten op de grond Op de box, knieën en heupen in volledige strekking Stap van box af, beide voeten weer op de grond NO REP: Beide voeten moeten op de box, zo niet NO REP Knieën en heupen niet volledig gestrekt in stand | Tijd start DIRECT na de laatste Box step ups Eigen stopwatch starten tot 2 minuut exact Geldige Repts tellen en na 2 minuut noteren | | |
| De workout start, Straps zijn NIET toegestaan; 120 x 3m Leap Jumps: Spring met beide voeten en land op beide voeten Handen moeten van het lichaam af, niet steunen De afstand moet geheel overbrugd worden NO REP: Handen creëren een steun punt op het lichaam Niet de gehele afstand gesprongen Springt NIET met 2 benen tegelijk | | | |
| 100 x Hand Release Pushups(knee's) Handen moeten los wanneer de borst op de grond is Pushups mogen op de knieën Alleen met de borst de grond raken NO REP: Wanneer de heup de grond raakt NO REP Handen moeten geheel los zijn van de grond | | | |
| 80 x Lunges Handen mogen in de zij, niet op de benen leunen Begin met beide benen aan de grond, sta recht op Bij uitstappen moet de knie aan de grond komen NO REP: Met de handen steunen op de benen Knie tik de grond niet aan Staat niet volledig recht op na elke herhaling | | | |
| 40 x JackKnifes(bended) Begin met de armen gestrekt langs het hoofd, benen gestrekt en rug plat op de grond Tik je voeten aan met je vingers Tik na elke herhaling met je handen en voeten de grond aan NO REP: Ligt niet geheel gestrekt op de grond voor de herhaling Tikt de voeten niet aan Tikt de grond niet aan na elke herhaling | | | |
| 2 minuut AMRAP Single Unders: Jij springt 1x en het touw draait ook 1 ronde Het touwtje mag de voeten/grond raken zolang de beweging maar doorgaat Springen op 2 voeten tegelijkertijd Je blijft op dezelfde plek springen en blijft in je eigen baan NO REP: Je voeten raken het touwtje waarna het touwtje tot stilstand komt Het touwtje raakt de grond waarna het touwtje tot stilstand komt | | | |
| Na het voltooien van de 1 minuut AMRAP start je aan de 7,5km Hardloopbuffel | Tijd start DIRECT na de laatste herhaling | | |
| Na het voltooien van de 7,5km Hardloopbuffel start je aan de laatste Workout | Eigen stopwatch starten tot 2 minuut exact Geldige Repts tellen en na 2 minuut noteren | | |
| Kies een plek waar de scheidsrechter je verwelkomt | NA de AMRAP begeleid je de deelnemer naar de verzorgingspost | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Je geeft je volledige (team)naam door en start met de BUY IN workout | Daar staat water/sportdrink en fruit Jij levert je scoreformulier in bij je hoofdscheidsrechter | | | |
| | Afhankelijk vd overige tijd zorg je eerst dat alles netjes ligt | | | |
| 75 x Airsquats: | Daarna kun je pauze nemen | | | |
| Zak beneden parallel met je heupen | | | | |
| Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat | | | Als de laatste deelnemer het kracht programma heeft voltooid, mogen de spullen opgeruimd worden. | Als de laatste deelnemer het kracht programma heeft voltooid, mogen de spullen opgeruimd worden. |
| NO REP: | | | | |
| Heupen zijn niet parallel met de knieën | | | Stuur de helpers aan zodat alles netjes opgeruimd is | |
| 65 x Mountain Climbers: | | | | |
| Knieën moeten onder heupen langs | | | | |
| Benen beginnen altijd volledig gestrekt | | | | |
| Linker en rechter knie aan tikken is 1 rep | | | | |
| NO REP: | | | | |
| Benen niet volledig gestrekt zijn aan het begin van de rep | | | | |
| Als de knie de elleboog niet raakt | | | | |
| 50 x Leg Raises | | | | |
| Benen beginnen op de grond | | | | |
| Benen moeten gestrekt blijven | | | | |
| Voeten eindigen boven de heupen | | | | |
| NO REP: | | | | |
| Benen zijn | | | | |
| Tikt de grond NIET aan met de voeten na elke herhaling | | | | |
| Voeten zijn NIET boven de heupen | | | | |
| 40 x Jump Squats: | | | | |
| Zak beneden parallel met je heupen | | | | |
| Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat | | | | |
| Voeten moeten geheel los van de grond komen | | | | |
| NO REP: | | | | |
| Heupen zijn niet parallel met de knieën | | | | |
| Voeten zijn niet geheel van de grond bij de sprong | | | | |
| 30 x GET UPS, pas daarna mag je finishen: | | | | |
| Begin elke rep geheel gestrekt op de grond. | | | | |
| Voeten en handen raken de grond | | | | |
| Strek knieën en heupen volledig uit zodra jij recht op staat | | | | |
| NO REP: | | | | |
| Schouders en/of heup maakt geen contact met de grond | | | | |
| knieën en heup zijn NIET geheel gestrekt als jij recht op staat | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | NA de laatste Rep wijs je jouw deelnemer naar de Finish | | | Na dat de laatste mensen zijn gefinisd, kan er opgeruimd worden |
| | Jij levert je scoreformulier in bij je hoofdscheidsrechter | | Ontvang het scoreformulier van de scheidsrechters | |
| | Afhankelijk vd overige tijd zorg je eerst dat alles netjes ligt | | | |
| | Daarna kun je evt. iemand anders helpen of pauze nemen | | | |