

JIUDESCPRAIA 2028

JOGOS INTERNOS DA UDESC

INFORMATIVO CROSS TRAINING

CRONOGRAMA DA COMPETIÇÃO

18/04/2006		19/04/2006	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
CONGRESSO TÉCNICO	WORKOUT 1	WORKOUT 2	WORKOUT 3
FEMININO – 10:00	BATERIA 1 – FEM	BATERIA 1 – FEM	BATERIA 1 – FEM
	<i>CALL TIME – 14:10</i> <i>START TIME – 14:20</i>	<i>CALL TIME – 09:30</i> <i>START TIME – 09:40</i>	<i>CALL TIME – 14:10</i> <i>START TIME – 14:20</i>
	BATERIA 2 – FEM	BATERIA 2 – FEM	BATERIA 2 – FEM
	<i>CALL TIME – 14:35</i> <i>START TIME – 14:45</i>	<i>CALL TIME – 09:55</i> <i>START TIME – 10:05</i>	<i>CALL TIME – 14:35</i> <i>START TIME – 14:45</i>
MASCULINO – 10:30	BATERIA 3 – MASC	BATERIA 3 – MASC	BATERIA 3 – MASC
	<i>CALL TIME – 15:05</i> <i>START TIME – 15:15</i>	<i>CALL TIME – 10:25</i> <i>START TIME – 10:35</i>	<i>CALL TIME – 15:05</i> <i>START TIME – 15:15</i>
	BATERIA 4 – MASC	BATERIA 4 – MASC	BATERIA 4 – MASC
	<i>CALL TIME – 15:30</i> <i>START TIME – 15:40</i>	<i>CALL TIME – 10:50</i> <i>START TIME – 11:00</i>	<i>CALL TIME – 15:30</i> <i>START TIME – 15:40</i>

Os atletas inscritos deverão comparecer ao espaço Cross Training, no complexo esportivo de Canasvieiras, com antecedência em relação ao horário previsto para o *CALL TIME*.

Os participantes serão organizados por naipe, em 2 baterias, sendo a primeira com 4 participantes e a segunda com 3 participantes.

O sorteio do primeiro *workout* será realizado durante o Congresso Técnico da modalidade. O segundo *workout* ocorrerá em ordem inversa ao primeiro. O terceiro *workout* será definido com base na classificação geral após o segundo *workout*.

ATLETAS INSCRITOS

- NAIPE FEMININO – 7 INSCRITOS

CENTRO	NOME
CCT	KARIN PEREIRA ZIMERMANN
CEART	NICOLE KELLER DA SILVA
CEFID1	BEATRIZ FREITAS DA CUNHA
CEFID2	RUBIA TRUPPEL DOS SANTOS
CERES	LAURA BOTEGA POSSAMAI
CESFI	CAMILA MORAES RODRIGUES
ESAG	SOFIA SALGADO FONSECA

- NAIPE MASCULINO – 7 INSCRITOS

CENTRO	NOME
CCT1	GUSTAVO TOMASCHITZ SENFF
CCT2	VICENTE GOBBI
CEFID1	LUCAS PIRES FRAGA BITTENCOURT
CEFID2	VINICIUS SILVA ZACCHI NETTO
CEPLAN	RAFAEL MEIRELLES DA SILVA
CESFI	LUCAS CECATO DE CARVALHO
ESAG	GABRIEL SCHMITT BARBOSA

WORKOUT 1

AMRAP 14'

- 21 American Kettlebell Swings
- 60 metros Shuttle Run
- 12 Thrusters (fat bar)

PESOS E DISTÂNCIAS:

- Kettlebell - 24 kg / 16 kg
- Thruster - 38 kg / 28 kg (fat bar)
- Shuttle Run - 6 x 10 metros

DESCRIÇÃO:

Ao sinal de início, o atleta terá 14 minutos para completar a sequência de: 21 American Kettlebell Swings, 60 metros de Shuttle Run e 12 Thrusters com a fat bar.

A prova começa com o atleta realizando 21 repetições de Kettlebell Swings. Após concluir as 21 repetições, ele deve soltar o kettlebell na área demarcada e iniciar os 60 metros de Shuttle Run, que consiste em um trajeto de 10 metros de ida e 10 metros de volta.

Finalizada a corrida, o atleta pode iniciar a sequência de 12 thrusters com a fat bar.

Ao concluir essa sequência, ele completa um round.

O objetivo do Workout 1 é acumular o maior número de repetições possíveis dentro dos 14 minutos. Assim, após finalizar um round, o atleta pode continuar para o próximo até que o sinal sonoro indique o fim do tempo.

RESULTADO:

- Máximo de Repetições (Round + Repetições)

WORKOUT 2

EMOM 10' – REST 1' – AMRAP 1'

- A cada minuto executar COMPLEX* + 8 Burpees
 - 5 Deadlifts
 - 4 Hang Cleans
 - 3 Front Squats
 - 2 Jerks
 - 8 Lateral Burpees Over the Line
- Rest 1'
- AMRAP 1'
 - Máximo de Repetições de Clean and Jerk com a Fat Bar

PESOS:

- Complex: Fat bar - 38 kg / 28 kg
- Clean and Jerk: Fat bar - 38 kg / 28 kg

DESCRIÇÃO:

O Workout 2 será dividido em duas partes: a primeira parte (2.1) será um EMOM (Every Minute on the Minute) com duração de 10 minutos, e a segunda parte (2.2) será um AMRAP (As Many Reps As Possible) de 1 minuto.

Na primeira parte (2.1), o atleta deve realizar, dentro do minuto estipulado, o complex com a fat bar, que consiste em 5 deadlifts, 4 hang cleans, 3 front squats e 2 jerks. Após finalizar o complex, ainda dentro do minuto, o atleta deve executar 8 lateral burpees over the line.

Para validar o complex, o atleta deve completar a sequência de deadlifts, hang cleans, front squats e jerks sem soltar a barra.

O Workout 2.1 terá duração de 10 minutos, e a cada minuto o atleta deve cumprir a sequência de exercícios descrita.

Caso o atleta não consiga finalizar a sequência completa dentro do minuto, ele será eliminado e só poderá retornar ao workout no minuto 11 para dar sequência ao Workout 2.2.

Após concluir o Workout 2.1, o atleta descansa 1 minuto e, no minuto 11, inicia o *Workout 2.2*.

O *Workout 2.2* consiste em o atleta realizar, dentro de 1 minuto, o máximo de repetições de clean and jerk com a fat bar.

RESULTADO:

- RESULTADO 2.1: Número de Repetições
- RESULTADO 2.2: Número de Repetições
- Desempate para o Workout 2.1: Número de repetições que o atleta executar no Workout 2.2.

WORKOUT 3

FOR TIME CAP 12'

- REALIZAR EM 12 MINUTOS:
 - 30 Wall Balls
 - 20 One Dumbbell Devil Press Alt.
 - 80 metros Double Dumbbell Farmer Carry
 - 200 Double Unders
 - 80 metros Double Dumbbell Farmer Carry
 - 20 One Dumbbell Devil Press Alt.
 - 30 Wall Balls

PESOS:

- Wall Ball - 20 lbs / 14 lbs
- Devil Press - 22,5 kg / 16 kg
- Farmer Carry - 2 x 22,5 kg / 2 x 16 kg

DESCRIÇÃO:

Ao sinal de início, o atleta terá 12 minutos para completar, no menor tempo possível, a seguinte sequência: 30 wall balls, 20 one DB devil press, 80 metros de double DB farmer carry, 200 double unders, 80 metros de double DB farmer carry, 20 one DB devil press e 30 wall balls.

O farmer carry será realizado em um trajeto de 10 metros de ida e 10 metros de volta.

O devil press deverá alternar o braço a cada repetição.

RESULTADO:

- Menor tempo ou quantidade de repetições, caso não finalize a sequência dentro do tempo limite.

Florianópolis, 05 de abril de 2026.

Coordenação técnico do JIUDESC PRAIA 2026