

## Power Challenge

De **power challenge** bestaat uit 4 proeven. De verplaatsing tussen de 4 proeven gebeurt al lopend volgens de aangegeven route.

### Power proeven

Opwarming: 1200 m inlopen op de atletiekpiste.

#### Arm- & schouderproef

- Locatie: atletiekpiste Bekaertstraat 4 te Zwevegem
- Proef 1: excentrische pull-up aan rekstok in kneukelgreep – zolang mogelijk kin boven de rekstok aanhouden.
- Proef 2: hef met een gewicht in beide handen de armen zijwaarts tot horizontale positie en hou deze stand zolang mogelijk aan.
- Meting resultaat: de som van de 2 tijden

#### *Parcours naar proef 2*

Atletiekpiste – fietspad (achterkant piste) rechtsaf tot de Deerlijkstraat – rechtsaf richting rode lichten – rechtsaf naar Bekaertstraat – tot aan rotonde – rechtsaf naar de Harelbeekstraat - na 200 m rechtsaf naar het No Limit House.

#### Lossen & laden

- Locatie: grasterrein No Limit House
- Proef: verplaats zo snel mogelijk de volledige lading van transpalet 1 naar transpalet 2 en stapel de goederen volgens opgegeven plan
- Meting: tijdsopname

#### *Parcours naar proef 3*

No Limit House – fietspad -linksaf tot aan de Harelbeekstraat – rechtdoor tot aan het eiland – rechtsaf aan het eiland – 2° afslag rechts (Blokkestraat) – net voor Gemeentehuis rechtsaf richting spoorweg pad.

## Werpproef

- Locatie: grasterrein achter voetbalveld t.h.v. atletiekpiste (overkant spoorweg pad)
- Proef 1: speerwerpen
- Proef 2: kogelstoten
- Proef 3: discuswerpen
- Meting: som van de 3 werpafstanden

### *Parcours naar proef 4*

*Loop langs het voetbalveld naar het gemeentehuis – sla rechts af t.h.v. de Blokkestraat tot aan de lichten – sla rechts af naar de Deerlijkstraat – loop rechtdoor tot de lichten – sla rechts af (Bekaertstraat) – loop tot de piste.*

## 100 m spurt met gewicht

- Atletiekpiste Zwevegem
- Proef: 100 m spurt met extra gewicht
- Meting: tijdsopname

Einde: best nog eventjes loslopen op het trimpad in teamverband (max 3)

