BENCHMARK WOD REHBERİ

45 benchmark · The Girls · Hero WOD'lar · stimulus · scaling · seviye süreleri

Ne işe yarar? Benchmark WOD'lar tekrarlanabilir test antrenmanlarıdır: aynı antrenmanı haftalar/aylar sonra yeniden yapar, süre veya skoru karşılaştırarak gelişimini ölçersin.
Rx notasyonu Yükler **erkek/kadın** Rx olarak **kg · lb** biçiminde verilir (örn. 43/29 kg · 95/65 lb). Aksi yazılmadıkça tüm tekrarlar tam hareket açıklığıyla yapılır.
Scaling ilkesi Hedef stimulusu koru: yükü ve hacmi, antrenmanı amaçlanan süre aralığında ve düzgün teknikle bitirebileceğin kadar düşür. Her kartın Scaling satırı bunun için başlangıç noktasıdır.

THE GIRLS · 20 WOD · CrossFit'in klasik kadın isimli benchmark'ları — kısa ve yoğun.

Fran

21-15-9 For Time

```
21-15-9 reps for time:
Thrusters (43/29 kg — 95/65 lb)
Pull-ups
```

Stimulus Hafif yükle maksimum hızda itme ve çekme kapasitesini, kısa süreli laktik toleransı test eder.

Scaling Thruster yükünü 34/25 kg'a düşürün veya dumbbell thruster (2×7/5 kg) + ring row yapın. Yük, setleri büyük ya da kesintisiz yapabileceğiniz kadar hafif olmalıdır.

ELİT	İLERİ	ORTA	BAŞLANGIÇ
<3:00	**4:00-6:00**	**6:00-7:00**	**7:00-9:00**

Grace

For Time

```
For time:
30 Clean and Jerks (61/43 kg — 135/95 lb)
```

Stimulus Orta yükle 30 tekrarlık barbell sprinti; halter tekniği altında nefes ve güç dayanıklılığını test eder.

Scaling Yükü 52/34 kg (orta) veya 34/25 kg (başlangıç) seviyesine düşürün; amaç 5 dakikanın altında, çoklu tekrarlı setlerle bitirmektir.

ELİT	İLERİ	ORTA	BAŞLANGIÇ
<2:00	**3:00-4:00**	**4:00-5:00**	**6:00-7:00**

Isabel

For Time

```
For time:
30 Snatches (61/43 kg — 135/95 lb)
```

Stimulus Orta yükle 30 snatch; teknik bir hareket altında hız, güç ve nefes kontrolünü test eder.

Scaling Yükü 52/34 kg veya 43/25 kg'a düşürün; yeni başlayanlar PVC/boş barla 15 snatch yapabilir. Her tür snatch (power, squat, split) kabul edilir.

Helen

3 Rounds For Time

```
3 rounds for time:
400 m Run
21 Kettlebell Swings (24/16 kg — 1.5/1 pood, 53/35 lb)
12 Pull-ups
```

Stimulus Koşu, kalça menteşesi ve çekişi birleştiren kısa bir triplet; tekrarlanabilir tempo ve kesintisiz set kapasitesini test eder.

Scaling Pull-up sayısını 7'ye düşürün; daha yeni sporcular 2 tur, 300 m koşu, 12/8 kg kettlebell ve jumping pull-up ya da ring row yapabilir.

Cindy

AMRAP 20 · TC 20'

```
AMRAP in 20 minutes:
5 Pull-ups
10 Push-ups
15 Air Squats
```

Stimulus Düşük beceri gerektiren cimnastik hareketleriyle 20 dakika boyunca kas dayanıklılığı ve sürdürülebilir tempoyu test eder.

Scaling Tekrarları 3/7/15 yapın ya da ring row, yükseltilmiş push-up kullanın; yeni başlayanlar 10-12 dakikalık AMRAP ile başlayabilir.

Mary

AMRAP 20 · TC 20'

```
AMRAP in 20 minutes:
5 Handstand Push-ups
10 Pistols (alternating legs)
15 Pull-ups
```

Stimulus Cindy'nin ileri seviye cimnastik versiyonu; üst vücut itme, tek bacak kuvveti ve çekişi 20 dakika boyunca test eder.

Scaling 2 HSPU / 6 pistol / 10 pull-up yapın; yeni başlayanlar push-up, alternatif lunge ve ring row kullanabilir. Beceri çalışmasına dönüşmesin, akıcı hareket edin.

ELİT	İLERİ	ORTA	BAŞLANGIÇ
17+ tur	**13-16 tur**	**9-12 tur**	**7-8 tur**

Annie

50-40-30-20-10 For Time

```
50-40-30-20-10 reps for time:
Double-unders
Sit-ups
```

Stimulus Azalan tekrarlı kısa bir couplet; ip becerisi, karın dayanıklılığı ve sprint temposunu test eder.

Scaling Tekrarları 30-25-20-15-10'a düşürün; double-under'da yeterli değilseniz single-under yapın. 10 dakikanın altında kalmalıdır.

ELİT	İLERİ	ORTA	BAŞLANGIÇ
<6:00	**7:00-8:00**	**8:00-10:00**	**10:00-12:00**

Angie

For Time

```
For time:
100 Pull-ups
100 Push-ups
100 Sit-ups
100 Air Squats
(Complete all reps of each movement before moving on.)
```

Stimulus 400 tekrarlık vücut ağırlığı chipper'ı; özellikle üst vücut çekme ve itmede kas yorgunluğuna dayanmayı test eder.

Scaling 60 pull-up / 60 push-up / 100 sit-up / 100 squat yapın; yeni başlayanlar 50'şer ring row, diz push-up, sit-up ve squat ile 30 dakikanın altında bitirmeyi hedefler.

ELİT	İLERİ	ORTA	BAŞLANGIÇ
<14:00	**15:00-20:00**	**21:00-25:00**	**26:00-35:00**

Barbara

5 Rounds For Time

```
5 rounds for time:
20 Pull-ups
30 Push-ups
40 Sit-ups
50 Air Squats
Rest 3 minutes between rounds
```

Stimulus Araya dinlenme konmuş interval formatı; her turu sprint hızında, kesintisiz setlerle yapabilme kapasitesini test eder.

Scaling 10/20/30/40 tekrar yapın; yeni başlayanlar ring row, bench push-up, anchored sit-up ve 25 squat kullanabilir. Dinlenme süreleri skora dahildir (son dinlenme hariç).

ELİT	İLERİ	ORTA	BAŞLANGIÇ
<29:00	**30:00-39:00**	**40:00-49:00**	**50:00+**

Chelsea

EMOM 30 · TC 30'

```
Every minute on the minute for 30 minutes:
5 Pull-ups
10 Push-ups
15 Air Squats
```

Stimulus 30 dakika boyunca her dakika aynı işi tamamlayabilme; tempo disiplini ve pull-up dayanıklılığını test eder.

Scaling Tekrarları 3/6/9 yapın ya da ring row ve yükseltilmiş push-up kullanın; bir turu dakika içinde bitiremezseniz kalan süreyi Cindy gibi AMRAP olarak sürdürün.

Diane

21-15-9 For Time

```
21-15-9 reps for time:
Deadlifts (102/70 kg — 225/155 lb)
Handstand Push-ups
```

Stimulus Orta-ağır kalça çekişi ile baş üstü itmeyi birleştirir; güç dayanıklılığı ve omuz stabilitesini test eder.

Scaling Deadlift'i 93/61 kg'a düşürüp HSPU'yu 10-5-5 yapın; HSPU için ayaklar kutuda pike push-up veya yerde pike push-up kullanın.

Elizabeth

21-15-9 For Time

```
21-15-9 reps for time:
Cleans (61/43 kg — 135/95 lb)
Ring Dips
```

Stimulus Orta yüklü halter çekişi ile halka dips'i birleştirir; kalça patlayıcılığı ve üst vücut itme dayanıklılığını test eder.

Scaling Clean yükünü düşürün (power clean kabul edilir), ring dips için bant kullanın veya box/bar dips yapın. Setler büyük kalmalıdır.

ELİT	İLERİ	ORTA	BAŞLANGIÇ
<4:00	**4:00-7:00**	**7:00-10:00**	**10:00-14:00+**

Jackie

For Time

```
For time:
1,000 m Row
50 Thrusters (20/16 kg bar — 45/35 lb)
30 Pull-ups
```

Stimulus Kürek, hafif thruster ve pull-up ile sürekli nefes baskısı altında geçiş hızını ve tempo yönetimini test eder.

Scaling Row'u 750 m'ye düşürün, thruster için daha hafif bar/dumbbell kullanın, pull-up yerine ring row veya jumping pull-up yapın.

ELİT	İLERİ	ORTA	BAŞLANGIÇ
<6:00	**6:00-7:00**	**7:00-10:00**	**10:00-12:00**

Karen

For Time

```
For time:
150 Wall Ball Shots (9/6 kg — 20/14 lb, 10/9 ft target)
```

Stimulus Tek hareketle 150 tekrar; bacak dayanıklılığı, nefes kontrolü ve mental dayanıklılığı test eder.

Scaling Topu 6/4 kg'a düşürün veya 75 tekrar yapın. Set planı: başlangıç 30×5, orta 15×10, ileri 5×30.

ELİT	İLERİ	ORTA	BAŞLANGIÇ
<5:00	**6:00-7:00**	**8:00-11:00**	**12:00-15:00**

Kelly

5 Rounds For Time

```
5 rounds for time:
400 m Run
30 Box Jumps (61/51 cm — 24/20 in)
30 Wall Ball Shots (9/6 kg — 20/14 lb)
```

Stimulus Uzun, bacak ağırlıklı bir triplet; aerobik dayanıklılık ve yüksek tekrar altında tempo sürdürmeyi test eder.

Scaling 3 tur yapın, kutuyu alçaltın veya step-up kullanın, daha hafif top seçin; koşuyu 200 m'ye düşürün.

ELİT	İLERİ	ORTA	BAŞLANGIÇ
<18:00	**19:00-22:00**	**25:00-31:00**	**34:00-40:00**

Linda

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 For Time

```
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 reps for time:
Deadlift (1.5× bodyweight)
Bench Press (1× bodyweight)
Clean (0.75× bodyweight)
```

Stimulus Vücut ağırlığına göre ölçeklenen üç barbell hareketiyle 55'er tekrar; mutlak kuvvet dayanıklılığını test eder.

Scaling 1.25/0.75/0.5× vücut ağırlığı kullanın; yeni başlayanlar 8-1 tekrar şemasıyla 0.75/0.5/0.33× vücut ağırlığı yapabilir.

ELİT	İLERİ	ORTA	BAŞLANGIÇ
<13:00	**14:00-17:00**	**19:00-25:00**	**28:00-32:00**

Nancy

5 Rounds For Time

```
5 rounds for time:
400 m Run
15 Overhead Squats (43/29 kg — 95/65 lb)
```

Stimulus Koşu ile baş üstü squat'ı birleştirir; omuz stabilitesi, kalça mobilitesi ve orta mesafe aerobik kapasiteyi test eder.

Scaling OHS yükünü düşürün veya front squat yapın; 3 tur ya da 200 m koşu seçeneğiyle süreyi 12-17 dakika aralığında tutun.

Nicole

AMRAP 20 · TC 20'

```
AMRAP in 20 minutes:
400 m Run
Max rep Pull-ups
(Score = total pull-ups)
```

Stimulus Koşu ile maksimum kesintisiz pull-up setlerini birleştirir; set yönetimi ve çekme dayanıklılığını test eder.

Scaling Koşuyu 200 m'ye düşürün; pull-up yerine bantlı, jumping pull-up veya ring row yapın. Set bozulmadan bırakmak turu bitirir.

Amanda

9-7-5 For Time

```
9-7-5 reps for time:
Muscle-ups
Squat Snatches (61/43 kg — 135/95 lb)
```

Stimulus İki yüksek beceri hareketini birleştiren kısa couplet; cimnastik ve halter tekniğini yorgunluk altında test eder.

Scaling Muscle-up yerine chest-to-bar pull-up + ring dip (veya banded muscle-up), snatch yükünü düşürün; power snatch kabul edilebilir.

Eva

5 Rounds For Time

```
5 rounds for time:
800 m Run
30 Kettlebell Swings (32/24 kg — 2/1.5 pood, 72/53 lb)
30 Pull-ups
```

Stimulus Helen'in uzun ve ağır versiyonu; 4 km koşu, 150 swing ve 150 pull-up ile aerobik dayanıklılık ve grip kapasitesini test eder.

Scaling 3 tur yapın, koşuyu 400 m'ye düşürün, 24/16 kg kettlebell ve ring row/jumping pull-up kullanın.

ELİT	İLERİ	ORTA	BAŞLANGIÇ
<32:00	**35:00-39:00**	**44:00-54:00**	**59:00-66:00**

HERO WOD'LAR · 20 WOD · Görev başında hayatını kaybeden askerler ve görevliler anısına — uzun ve ağır.

Murph

For Time

```
For time:
1 mile Run
100 Pull-ups
200 Push-ups
300 Air Squats
1 mile Run
Wear a weight vest (9/6 kg – 20/14 lb). Partition the
pull-ups, push-ups and squats as needed.
```

Stimulus Uzun süreli vücut ağırlığı dayanıklılığı; koşu ve yüksek hacimli cimnastiği yelek altında tempo yönetimiyle test eder.

Scaling Yeleksiz yapın; 50 pull-up / 100 push-up / 150 squat ile ölçekleyin. Yeni başlayanlar 800 m koşu + 10 tur (5 ring row, 10 push-up, 15 squat) + 800 m koşu yapabilir.

DT

5 Rounds For Time

```
5 rounds for time:
12 Deadlifts (70/48 kg – 155/105 lb)
9 Hang Power Cleans (70/48 kg – 155/105 lb)
6 Push Jerks (70/48 kg – 155/105 lb)
```

Stimulus Orta yükle barbell döngüsü; grip dayanıklılığı, set stratejisi ve halter tekniğini yorgunluk altında test eder.

Scaling Yükü 52/34 kg veya 43/29 kg'a düşürün; setleri bar bırakmadan planlayın (ör. 11 deadlift + 1'den clean'e geçiş).

ELİT	İLERİ	ORTA	BAŞLANGIÇ
<5:00	**6:00-9:00**	**10:00-14:00**	**15:00-19:00**

JT

21-15-9 For Time

```
21-15-9 reps for time:
Handstand Push-ups
Ring Dips
Push-ups
```

Stimulus Üç farklı açıdan üst vücut itme; triceps ve omuz dayanıklılığını yorgunluk altında test eder.

Scaling HSPU yerine pike push-up, ring dips yerine box/bant destekli dips, push-up'ı yükseltilmiş yüzeyden yapın; küçük setlerle çalışın.

Michael

3 Rounds For Time

```
3 rounds for time:
800 m Run
50 Back Extensions
50 Sit-ups
```

Stimulus Orta mesafe koşu ile gövde ön/arka dayanıklılığını birleştirir; aerobik kapasite ve midline dayanıklılığını test eder.

Scaling Koşuyu 400-600 m'ye, tekrarları 30-35'e düşürün; back extension için GHD yoksa superman veya good morning kullanın.

Daniel

For Time

```
For time:
50 Pull-ups
400 m Run
21 Thrusters (43/29 kg – 95/65 lb)
800 m Run
21 Thrusters (43/29 kg – 95/65 lb)
400 m Run
50 Pull-ups
```

Stimulus Piramit yapılı uzun bir chipper; pull-up hacmi, thruster ve koşu ile tempo yönetimini test eder.

Scaling Pull-up'ları 30'a düşürün veya ring row yapın; thruster yükünü 34/25 kg'a indirin, koşuları yarıya düşürün.

Josh

For Time

```
For time:
21 Overhead Squats (43/29 kg – 95/65 lb)
42 Pull-ups
15 Overhead Squats (43/29 kg – 95/65 lb)
30 Pull-ups
9 Overhead Squats (43/29 kg – 95/65 lb)
18 Pull-ups
```

Stimulus Baş üstü squat ile yüksek hacimli pull-up'ı birleştirir; omuz stabilitesi ve çekme dayanıklılığını test eder.

Scaling OHS yükünü düşürün veya front squat yapın; pull-up sayısını yarıya indirin ya da ring row/jumping pull-up kullanın.

Randy

For Time

```
For time:
75 Power Snatches (34/25 kg — 75/55 lb)
```

Stimulus Hafif yükle 75 snatch; halter tekniğini yüksek tempoda sürdürme ve nefes kontrolünü test eder.

Scaling Yükü düşürün veya dumbbell snatch yapın; tekrarı 50'ye indirin. Küçük, hızlı setler veya hızlı tekli tekrarlar planlayın.

ELİT	İLERİ	ORTA	BAŞLANGIÇ
<4:00	**4:00-6:00**	**6:00-8:00**	**9:00-15:00**

Badger

3 Rounds For Time

```
3 rounds for time:
30 Squat Cleans (43/29 kg — 95/65 lb)
30 Pull-ups
800 m Run
```

Stimulus Yüksek hacimli squat clean, pull-up ve koşudan oluşan uzun bir triplet; kas dayanıklılığı ve aerobik kapasiteyi test eder.

Scaling Tekrarları 20'ye düşürün, yükü hafifletin, koşuyu 400 m yapın; 30 dakikalık süre sınırı koyun.

Nate

AMRAP 20 · TC 20'

```
AMRAP in 20 minutes:
2 Muscle-ups
4 Handstand Push-ups
8 Kettlebell Swings (32/24 kg — 2/1.5 pood, 70/53 lb)
```

Stimulus Yüksek beceri cimnastik ile ağır kettlebell'i 20 dakika boyunca döndürür; omuz dayanıklılığı ve beceri korunumunu test eder.

Scaling Muscle-up yerine chest-to-bar pull-up + ring dip, HSPU yerine pike push-up, kettlebell'i 24/16 kg yapın.

Glen

For Time

```
For time:
30 Clean and Jerks (61/43 kg — 135/95 lb)
1 mile Run
10 Rope Climbs (4.6 m — 15 ft)
1 mile Run
100 Burpees
```

Stimulus Grace + iki mil koşu + halat + 100 burpee'den oluşan uzun bir chipper; dayanıklılık ve mental sabrı test eder.

Scaling C&J yükünü düşürün, koşuları 800 m yapın, halat tırmanışı yerine yerden halat çekişi veya 3 strict pull-up, burpee'yi 50'ye indirin. Hedef 40 dakikanın altı.

The Seven

7 Rounds For Time

```
7 rounds for time:
7 Handstand Push-ups
7 Thrusters (61/43 kg — 135/95 lb)
7 Knees-to-Elbows
7 Deadlifts (111/75 kg — 245/165 lb)
7 Burpees
7 Kettlebell Swings (32/24 kg — 2/1.5 pood, 70/53 lb)
7 Pull-ups
```

Stimulus Yedi hareket, yedi tur, ağır yükler; tüm vücut kuvvet dayanıklılığı ve uzun süreli tempo yönetimini test eder.

Scaling Thruster/deadlift yüklerini düşürün, HSPU yerine pike push-up, K2E yerine hanging knee raise yapın; 5 tur ile başlayın.

ELİT	İLERİ	ORTA	BAŞLANGIÇ
<24:00	**25:00-32:00**	**33:00-39:00**	**40:00-49:00**

Chad (CHAD1000X)

For Time

```
For time:
1,000 Box Step-ups (51 cm — 20 in box)
Wear a ruck/pack (20/16 kg — 45/35 lb)
```

Stimulus Tek hareketle uzun, mental bir "grind"; aerobik dayanıklılık, bacak sabrı ve zihinsel direnci test eder.

Scaling Çantayı 14/9 kg'a düşürün; yeni başlayanlar 30 cm kutuda çantasız 500 step-up yapabilir. Rx versiyonu deneyimli sporcular içindir.

Holleyman

30 Rounds For Time

```
30 rounds for time:
5 Wall Ball Shots (9/6 kg – 20/14 lb, 10/9 ft)
3 Handstand Push-ups
1 Power Clean (102/70 kg – 225/155 lb)
```

Stimulus 30 kısa tur boyunca ağır tekli clean ile cimnastik itmeyi döndürür; güç dayanıklılığı ve geçiş verimliliğini test eder.

Scaling Tur sayısını 20'ye düşürün, clean yükünü hafifletin, HSPU yerine pike push-up kullanın.

Hidalgo

For Time

```
For time:
2 mile Run
Rest 2 minutes
20 Squat Cleans (61/43 kg – 135/95 lb)
20 Box Jumps (61/51 cm – 24/20 in)
20 Overhead Walking Lunges (20/11 kg plate – 45/25 lb)
20 Box Jumps (61/51 cm – 24/20 in)
20 Squat Cleans (61/43 kg – 135/95 lb)
Rest 2 minutes
2 mile Run
If you have a 9 kg (20 lb) vest or body armor, wear it.
```

Stimulus İki uzun koşu arasına sıkıştırılmış ağır bir barbell/bacak bloğu; aerobik dayanıklılık ve yorgun bacakla koşmayı test eder.

Scaling Koşuları 1 mile yapın, clean yükünü düşürün, lunge için daha hafif plaka kullanın; yeleksiz yapın.

Lumberjack 20

For Time

```
For time:
20 Deadlifts (125/84 kg – 275/185 lb)
400 m Run
20 Kettlebell Swings (32/24 kg – 2/1.5 pood, 70/53 lb)
400 m Run
20 Overhead Squats (52/34 kg – 115/75 lb)
400 m Run
20 Burpees
400 m Run
20 Chest-to-Bar Pull-ups
400 m Run
20 Box Jumps (61/51 cm – 24/20 in)
400 m Run
20 Dumbbell Squat Cleans (2×20/16 kg – 45/35 lb)
400 m Run
```

Stimulus Yedi farklı hareketle 20'şer tekrar ve 2.8 km koşu; geniş hareket repertuarı altında dayanıklılığı test eder.

Scaling Yükleri düşürün (deadlift 84/61 kg, OHS 34/25 kg), koşuları 200 m yapın, chest-to-bar yerine pull-up veya ring row kullanın.

McGhee

AMRAP 30 · TC 30'

```
AMRAP in 30 minutes:
5 Deadlifts (125/84 kg – 275/185 lb)
13 Push-ups
9 Box Jumps (61/51 cm – 24/20 in)
```

Stimulus Ağır deadlift ile vücut ağırlığı hareketlerini 30 dakika boyunca döndürür; kuvvet dayanıklılığı ve sürdürülebilir tempoyu test eder.

Scaling Deadlift yükünü 93/61 kg'a düşürün, süreyi 20 dakika yapın, box jump yerine step-up kullanın.

Tommy V

For Time

```
For time:
21 Thrusters (52/34 kg — 115/75 lb)
12 Rope Climbs (4.6 m — 15 ft)
15 Thrusters (52/34 kg — 115/75 lb)
9 Rope Climbs (4.6 m — 15 ft)
9 Thrusters (52/34 kg — 115/75 lb)
6 Rope Climbs (4.6 m — 15 ft)
```

Stimulus Orta-ağır thruster ile 27 halat tırmanışı; grip, çekme dayanıklılığı ve halat tekniğini yorgunluk altında test eder.

Scaling Thruster yükünü 43/29 kg'a düşürün; her halat tırmanışı yerine yerden halat çekişi veya 3 strict pull-up yapın, tırmanış sayısını yarıya indirin.

ELİT	İLERİ	ORTA	BAŞLANGIÇ
8:00-11:00	13:00-14:00	15:00-17:00	20:00-21:00

Whitten

5 Rounds For Time

```
5 rounds for time:
22 Kettlebell Swings (32/24 kg — 72/53 lb)
22 Box Jumps (61/51 cm — 24/20 in)
400 m Run
22 Burpees
22 Wall Ball Shots (9/6 kg — 20/14 lb, 10/9 ft)
```

Stimulus Beş hareketli uzun bir tur yapısı; bacak ve aerobik dayanıklılığı yüksek hacim altında test eder.

Scaling 3 tur yapın, kettlebell'i 24/16 kg'a, tekrarları 15'e düşürün, box jump yerine step-up kullanın.

Wittman

7 Rounds For Time

```
7 rounds for time:
15 Kettlebell Swings (24/16 kg — 1.5/1 pood, 53/35 lb)
15 Power Cleans (43/29 kg — 95/65 lb)
15 Box Jumps (61/51 cm — 24/20 in)
```

Stimulus Hafif yükle yüksek tekrarlı kalça patlayıcılığı; 315 tekrar boyunca tempo ve grip dayanıklılığını test eder.

Scaling 5 tur yapın, clean yükünü 34/25 kg'a düşürün, kettlebell'i hafifletin, kutuyu alçaltın.

Zimmerman

AMRAP 25 · TC 25'

```
AMRAP in 25 minutes:
11 Chest-to-Bar Pull-ups
2 Deadlifts (143/93 kg — 315/205 lb)
10 Handstand Push-ups
```

Stimulus Ağır deadlift ile yüksek beceri cimnastiği 25 dakika boyunca döndürür; kuvvet ve beceri korunumunu yorgunlukta test eder.

Scaling Chest-to-bar yerine pull-up veya ring row, deadlift'i 102/70 kg'a düşürün, HSPU yerine pike push-up yapın.

DİĞER BENCHMARK'LAR · 5 WOD · Kuvvet ve kapasite testleri.

Fight Gone Bad

3 Rounds Max Reps (17 min) · TC 17'

```
3 rounds for total reps. 1 minute at each station, 1
minute rest after each round:
Wall Ball Shots (9/6 kg — 20/14 lb, 10/9 ft)
Sumo Deadlift High-Pulls (34/25 kg — 75/55 lb)
Box Jumps (51 cm — 20 in)
Push Press (34/25 kg — 75/55 lb)
Row (calories)
Rest 1 minute
```

Stimulus Beş istasyonda birer dakika; MMA raundu benzeri yüksek güç çıkışını ve tekrarlı aerobik toparlanmayı test eder.

Scaling Yükleri 25/15 kg'a düşürün, kutuyu alçaltın, topu hafifletin; interval düzenini koruyun.

ELİT	İLERİ	ORTA	BAŞLANGIÇ
500+ tekrar	350-450 tekrar	250-350 tekrar	150-250 tekrar

Filthy Fifty

For Time

```
For time:
50 Box Jumps (61/51 cm — 24/20 in)
50 Jumping Pull-ups
50 Kettlebell Swings (16/12 kg — 1/0.75 pood, 35/26 lb)
50 Walking Lunge Steps
50 Knees-to-Elbows
50 Push Presses (20/16 kg — 45/35 lb)
50 Back Extensions
50 Wall Ball Shots (9/6 kg — 20/14 lb)
50 Burpees
50 Double-unders
```

Stimulus On hareket, 500 tekrar; hafif yükler ve orta beceriyle sürekli hareket ederek chipper dayanıklılığını test eder.

Scaling Tekrarları 30'a düşürün ("Dirty Thirty"), K2E yerine hanging knee raise, double-under yerine single-under yapın.

ELİT	İLERİ	ORTA	BAŞLANGIÇ
<14:00	15:00-18:00	19:00-23:00	24:00-30:00

Tabata Something Else

Tabata (Total Reps) · TC 16'

```
32 intervals of 20 seconds work / 10 seconds rest, no
rest between movements:
Intervals 1-8: Pull-ups
Intervals 9-16: Push-ups
Intervals 17-24: Sit-ups
Intervals 25-32: Air Squats
Score = total reps from all 32 intervals
```

Stimulus Dört vücut ağırlığı hareketinde 20/10 saniye intervalleriyle tekrarlı güç çıkışı ve kas dayanıklılığını test eder.

Scaling Pull-up yerine ring row veya jumping pull-up, push-up'ı dizden veya yükseltilmiş yüzeyden yapın; her intervalde tutarlı tekrar hedefleyin.

CrossFit Total

1RM Total

```
Sum of the best of 3 attempts at each lift (complete all
attempts at one lift before moving on):
Back Squat 1 rep
Shoulder Press 1 rep
Deadlift 1 rep
Score = Back Squat + Press + Deadlift
```

Stimulus Üç temel barbell hareketinde mutlak kuvveti ölçer; metabolik değil, saf kuvvet testidir.

Scaling Yeni sporcular 1RM yerine 3RM veya 5RM çalışabilir; her hareketin teknik sınırını aşmayın, deneme artışlarını küçük tutun.

Baseline

For Time

```
For time:
500 m Row
40 Air Squats
30 Sit-ups
20 Push-ups
10 Pull-ups
```

Stimulus Kısa, sprint temposunda bir chipper; temel hareketlerde genel kondisyon ve kardiyo dayanıklılığını ölçer.

Scaling Pull-up yerine ring row veya jumping pull-up, push-up'ı dizden yapın; kürek yoksa 400 m koşu kullanın.