

“Rare jongens, die Romeinen”

Op 24 november zullen de eerste Obelix Games plaats vinden. Van tevoren zijn er punten te behalen die je een voorsprong geven bij de Obelix Games zelf. Probeer zoveel mogelijk van deze punten te halen, die ga je zeker nodig hebben! Elke opdracht dient gefilmd of gefotografeerd te worden en opgestuurd te worden naar Mart. Het is slim om de opdrachten samen te doen. Hierdoor krijg je bij meerdere opdrachten extra punten. Probeer dus een maatje te vinden en ga er samen tegenaan! Je mag de oefeningen met maximaal 2 mensen uitvoeren (Asterix en Obelix). Paren moeten zo snel mogelijk doorgegeven worden aan Mart.

1. Gebruik kettingen voor deadlift, bench en squat (1 punt per oefening)
2. Fatgrip deadlift (1 punt)
3. Safetybar squat (1 punt)
4. Kantel de band (1/4 punt per kantelen)
5. Kar duwen (1 punt, met persoon erin +2 punten per persoon). Voorbeeld: twee personen in de kar geeft 5 punten.
6. Til x kg deadlift en krijg x/100 punten. Stel je tilt 100 kg, dan krijg je 1 punt. Stel je tilt 150 kg, dan krijg je 1.5 punt. Stel je tilt 200 kg alleen dan krijg je 2 punten. Als je een deadlift samen doet, krijg je de dubbele punten. Dus til samen 100 kg, krijg je samen 2 punten.
7. Roei op de roeimachine voor 30 minuten (10 punten, maximal één keer)
8. Doe een training calisthenics (3 punten, ga samen naar de training 4 punten per persoon maximaal 1 training)
9. Doe een training gewichtheffen (3 punten, ga samen naar de training 4 punten per persoon maximaal 1 training)
10. Doe een training powerliften (3 punten, ga samen naar de training 4 punten per persoon maximaal 1 training)
11. Doe een training Vies Intens Pompen (3 punten, ga samen naar de training 4 punten per persoon maximaal 1 training)
12. Zoek het woordenschema en spel het woord “SKVU Obelix” (5 punten, met je maatje 10 punten per persoon)
13. Gebruik straps en doe warming-up (1 punt)
14. Doe 50 pulls up in één keer achter elkaar (elastiek mag, alleen geeft 10 punten, met maatje 5 punten per persoon)
15. Gebruik een belt voor squat/deadlift (1 punt)
16. Plak een SKVU Obelix sticker op de meest unieke plaats ooit! (5 punten eerste prijs, 2 punten tweede prijs)
17. Draag een nieuwe lid aan (10 punten per nieuw lid, nieuweleden vanaf nu!)
18. Doe een roeiwedstrijd (100 m) met een ander Obelixlid (winst 3 punten, verlies 1 punt. Indien hij wordt gecurled dubbele punten)
19. Doe een axle bar deadlift (1 punt)
20. Eet achter elkaar 10 bakken kwark (alleen 50 punten, samen 25 punten per persoon)

Bij toutatis! Heel veel succes! Mogen jullie alle punten halen!

DUS contact voor filmpjes en foto's: Mart