

Workout Description

Box Battle Workout 18.1

(Male/Female)

Workout 18.1

Absolviere so viele Wiederholungen wie möglich in **8** Minuten:

5 Toes to Bar
10 Hand-Release Push- Ups
15 Wall Balls

Description

Kontinuierlich müssen 5 Toes to Bar, 10 Hand-Release Push-Ups und 15 Wall Balls absolviert werden. Insgesamt sind 8 Minuten Zeit. Frauen nutzen einen **6** Kg Ball und die **9'** Zielhöhe, Männer einen **9** Kg Ball und die **10'** Zielhöhe. Dein Score sind die Wiederholungen innerhalb der Zeit.

Equipment

- Pull - Up Stange
- Wall Ball
- 10'/9' Zielhöhe

Movement Standards

Toes to Bar

Startposition ist voll ausgestreckt hängend. Arme lang, Fersen hinter dem Körper und der Stange. Am Ende der Bewegung berühren die Füße gleichzeitig die Stange zwischen den Händen.

Hand-Release Push-Ups

Startposition ist auf dem Boden liegend, die Hände vom Boden weg. Der Athlet drückt sich mit den Händen senkrecht nach oben, dabei bleibt der Körper gerade. Ende der Bewegung ist die volle Streckung der Arme. Zurück in die Ausgangsposition auf die Brust und Hände vom Boden abheben, ist eine Wiederholung.

Wall Balls

Startposition ist mit dem Ball in den Händen in einer tiefen Squat Position, Hüfte unter Kniegelenk. Die Bewegung ist von der Ausgangsposition aus, eine Streckung des Körpers mit Ball und diesen nach den Vorgaben auf die entsprechende Zielhöhe zu werfen, zu fangen und wieder in die tiefe Squatposition zu gehen.

Scorecard

Box Battle Workout 18.1

(Male/Female)

Absolviere so viele Wiederholungen wie möglich in **8** Minuten:

5 Toes to Bar
10 Hand-Release Push-Ups
15 Wall Balls

Standards:

Wall Balls

Male
9 kg auf 10' Zielhöhe

Female
6 kg auf 9' Zielhöhe

Round	5 Toes to Bar	10 Hand-Release Push-Ups	15 Wall Balls
1			30
2			60
3			90
4			120
5			150
6			180
7			210
8			240
9			270
10			300
11			330
12			360

Total Reps _____

Athletenname _____

Homebase _____ **Judge** _____

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben _____
 Unterschrift Athlet _____ Datum _____

