Region Battle R4

Team Chipper (FM/FM)

Cash-In: 100 Double Under (each Pair (FM/FM))

100 Pull-Up+Hold (100 each Pair (FM/FM))

100 HSPU+HS Hold (100 each Pair(FM/FM))

Cash-Out: 100 syncro Box Jump Over (50 each Pair)

Score: Time Timecap: 25 Min.

Beschreibung

Dieses Workout beinhaltet einen Cash-In und Cash-Out. Das Team steht auf der Startmatte. Sobald der Countdown abgelaufen ist, läuft das erste Pair in das dafür vorgesehene Feld und absolviert gleichzeitig jeweils 100 Double Under. Nachdem das Pair jeweils 100 DU absolviert hat, wird mit dem zweiten Pair abgeschlagen, welches ebenfalls 100 jeweils abarbeitet. Haben alle Teammitglieder jeweils 100 Double Under gemacht, gehen beide Pärchen zu den Pull-Ups. Hierbei arbeitet einer von beiden, während der andere im Deadhang an der Stange hängt. Es darf immer nur gearbeitet, werden sobald der Partner hängt. Nachdem die Pull-Ups geschafft sind, geht es direkt zu den HSPU. Hier werden 100 Handstand Push-Ups (HSPU) pro Pärchen abgearbeitet. HSPU dürfen nur gemacht werden, sobald sich der Partner im Handstandhold befindet. Sind für beide Pärchen jeweils 100 HSPU bewältigt, starten sie den Cash-Out von 100 sync. Box Jump Over mit jeweils 50 each Pair, die als Cash-Out zu absolvieren sind. Hierbei wird die Box alle 25 Wiederholungen in das nächste Feld getragen.

BRAINEFFECT® BLACKROLL®
GRIP Care FOR SPORTS
EVOPE NUTRITION

Beschreibung

Double Under

Standard Double-Under. Das Seil muss zweimal komplett während eines Sprungs unter den Füßen hindurch.

Pull-Up

Die Bewegung beginnt mit dem Athleten mit komplett ausgestreckten Armen an der Stange hängend. Der Zug nach oben zur Stange kann strict, im Kipping oder im Butterfly erfolgen. Das Kinn muss die horizontale Linie der Stange überschreiten. Die Bewegung nach unten ist beendet, sobald die Arme wieder gestreckt sind.

Handstand Push-Up

Die Bewegung beginnt mit dem Athleten kopfüber im Handstand, Arme, Hüfte und Beine voll gestreckt. Bei der Bewegung nach unten Richtung Boden muss der Kopf den Untergrund berühren, bevor es in die rückwärtige Bewegung zurück in die Ausgangsposition geht. Eine Wiederholung zählt als abgeschlossen und gültig, wenn Arme, Hüfte und Beine nachdem der Kopf den Boden berührt hat, wieder voll gestreckt sind. Strict oder Kipping sind erlaubt.

Synchronized Box Jump Over

Beide Athleten stehen an der Box. Ziel ist es, die Box zu überwinden und auf der gegenüberliegenden Seite anzukommen. Hierzu müssen beide Athleten durch einen Sprung oder einen Step gleichzeitig alle 4 Füße auf der Box haben, bevor der Abstieg vorgenommen werden kann. Alle vier Füße müssen ebenfalls gleichzeitig den Boden berühren, bevor zurück auf die Box gestiegen oder gesprungen werden kann. Sind nicht alle vier Füße beider Athleten gleichzeitig auf der Box oder auf dem Boden, zählt die Wiederholung nicht.