Workout Description

Box Battle Workout 19.1

Presented by

AMRAP10	Description
20 DB Hang Clean&Jerk (10/10) 20/15 cal row	Kontinuierlich müssen 20 DB Hang Clean&Jerk absolviert werden. 10 mit dem rechten und 10 mit dem linken Arm. Mit welchem angefangen wird ist dabei dem Athleten überlassen. 10 müssen am Stück mit einem Arm gemacht werden. Danach werden 20 bzw. 15 cal. gerudert. Insgesamt sind 10 Minuten Zeit. Frauen nutzen eine **15** Kg Dumbbell, Männer eine **22,5** Kg Dumbbell. Dein Score sind die Wiederholungen innerhalb der Zeit.

Movement Standards

DB Hang Clean&Jerk

Startposition ist die DB auf dem Boden liegend. Diese muss aufgehoben werden. Die Bewegung startet mit der DB in der jeweiligen Hand neben oder zwischen dem Bein. Von dort wird die DB auf die Schulter umgesetzt mit Hilfe eines Muscle, Power oder Squat Cleans. Sobald die DB Kontakt mit der Schulter hat, wird sie in die Overhead Position befördert. Hierzu kann Shoulder Press, Push Press, Push Jerk oder der Split Jerk benutzt werden. In der Top Position müssen Hüfte, Knie und Arm komplett gestreckt sein und die DB klar erkennbar Überkopf bewegt werden. Jede Runde müssen 10 Wiederholungen mit einem Arm absolviert werden bevor der Arm gewechselt werden darf. Während der Bewegung darf die andere Hand die DB und den Körper nicht berühren.

Row

Der Monitor des Ruder Ergometers muss auf Null gestellt sein bevor die Uhr und das Workout starten. Der/Die Athlet/-in muss so lange auf dem Ruder Ergometer sitzen bis der Monitor 20 (Männer)/15 (Frauen) cal. anzeigt.