Workout Description

Box Battle Workout 19.2

Presented by

2 Runden auf Zeit

10 Burpees over Bar
20 Deadlifts
30 Wallballs

Timecap: **8 min.**

Description

Nach Ablauf des Countdowns startet der/die Athlet/-in mit 10 lateralen Burpees over the Bar, absolviert danach 20 Deadlifts gefolgt von 30 Wallballs. Das Workout besteht aus zwei Runden dieser Abfolge. Männer haben 100 kg für die Deadlifts und nutzen einen 9 kg Ball auf 10' Zielhöhe. Frauen haben 70 kg und nutzen einen 6 kg Ball auf 9' Zielhöhe.

Movement Standards

Burpee over Bar

Der Burpee wird lateral zur Langhantel absolviert. Der/Die Athlet/-in startet mit einer Abwärtsbewegung bis der Athlet auf dem Boden liegt und die Brust sowie die Oberschenkel den Boden berühren. Nach dem Aufrichten muss mit beiden Füßen gleichzeitig abgesprungen, über die Langhantel gesprungen und mit beiden Füßen gleichzeitig gelandet werden, erst dann ist die Bewegung beendet.
Step-Ups vor dem Sprung sowie Step-backs nach der Landung sind erlaubt.

Deadlift

Startposition mit der Langhantel auf dem Boden liegend. Ein klassischer Deadlift mit den Händen ausserhalb der Knie. Sumo Deadlifts sind nicht gestattet. Der/die Athlet/-in hebt die beladene Langhantel vom Boden bis Hüfte und Knie gestreckt sind und Kopf und Schultern sich hinter der Langhantel befinden, sowie die Arme komplett gestreckt sind.

Wallballs

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.