

Workout Description

Box Battle Workout 19.3

Ladder

50 DU + 5 Squat Snatch
 50 DU + 4 Squat Snatch
 50 DU + 3 Squat Snatch
 50 DU + 2 Squat Snatch
 50 DU + Max Reps Squat Snatch

Gewichte:

	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Runde 5
Frauen	35 kg	40 kg	45 kg	50 kg	55 kg
Männer	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg

Timecap: **7 min.**

Description

Nach Ablauf des Countdowns startet der/die Athlet/-in mit 50 Double Unders. Sind diese absolviert, werden 5 Squat Snatches gemacht. Nach 5 Squat Snatches macht der/die Athlet/-in wieder 50 DU, danach 4 Squat Snatches, gefolgt von wieder 50 DU und 3 Squat Snatches. Wiederum 50 DU und 2 Squat Snatches und einem letzten Set von 50 DU. Danach wird bis zum Ablauf des 7 minütigen Timecaps eine maximale Anzahl an Squat Snatches absolviert. Nach jedem Snatch Set steigert sich das Gewicht. Der Umbau darf von Helfern unternommen werden. Mehrere Langhanteln sind nicht erlaubt.

Movement Standards

Double Under

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

Squat Snatch

Die Langhantel befindet sich auf dem Boden und muss in einem Zug Überkopf bewegt werden. Die Fang Position ist mit der Langhantel über Kopf in der tiefen Squat Position mit der Hüfte unterhalb der Knie. In der Überkopf Position muss danach mit der Langhantel aufgestanden werden bis Hüfte, Knie und Arme voll gestreckt sind. Erst dann zählt die Bewegung als abgeschlossen und es darf die nächste Wiederholung gemacht werden. Ein Power Snatch gefolgt von einem Overhead Squat zählt nicht als Wiederholung.