

Workout Description

Box Battle Workout 19.4

Auf Zeit:

- 10 Shoulder to Overhead
+ 1 gymnastic complex
- 8 Shoulder to Overhead
+ 1 gymnastic complex
- 6 Shoulder to Overhead
+ 1 gymnastic complex
- 4 Shoulder to Overhead
+ 1 gymnastic complex
- 2 Shoulder to Overhead
+ 1 gymnastic complex

*gymnastic complex:

- 4 Toes to Bar
- 3 Pull Ups
- 2 Chest to Bar
- 1 Bar Muscle Up

Timecap: **12 min.**

Description

Nach Ablauf des Countdowns startet der/die Athlet/-in mit 10 Shoulder to Overhead. Sind diese absolviert, wird 1 Gymnastik Complex bestehend aus 4 Todes to Bar, 3 Pull Ups, 2 Chest to Bar Pull Ups und 1 Bar Muscle Up gemacht. Nach den Gymnastics werden 8 STOHL wiederum gefolgt von den Gymnastics absolviert. Danach 6 STOHL plus Gymnastics, gefolgt von 4 STOHL plus Gymnastics und letztlich 4 STOHL plus Gymnastics. Das Workout endet mit dem letzten Bar Muscle Up oder dem Ablauf der Zeit. Nach jedem STOHL Set steigert sich das Gewicht. Der Umbau darf von Helfern unternommen werden. Mehrere

Gewichte:

	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Runde 5
Frauen	30 kg	35 kg	40 kg	45 kg	50 kg
Männer	40 kg	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg

Movement Standards

Shoulder to Overhead

Die Bewegung beginnt mit der Stange auf dem Boden liegend. Die Langhantel wird mithilfe eines Muscle, Power oder Squat Clean auf die Schulter umgesetzt. Sobald die Langhantel die Schultern berührt darf sie in die Overhead Position mithilfe eines Shoulder Press, Push Press, Push Jerk oder Split Jerk befördert werden. Die Arme, Hüfte und Knie müssen überkopf voll ausgestreckt sein bevor die nächste Wiederholung gestartet werden darf.

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..

Movement Standards

Pull-Up

Die Bewegung beginnt im Hang mit gestreckten Armen und Füße vom Boden weg. Butterfly, Kipping oder Stricte Pull-Ups sind erlaubt. Für eine gültige Wiederholung muss das Kinn klar erkennbar über die horizontale Linie der Stange kommen.

Chest-to-Bar Pull-Up

Die Bewegung beginnt im Hang mit gestreckten Armen und Füße vom Boden weg. Butterfly, Kipping oder Stricte Chest-to-Bar Pull-Ups sind erlaubt. Der Bereich zwischen Schlüsselbein und Brust muss klar erkennbar mit der Stange in Kontakt kommen für eine gültige Wiederholung.

Bar Muscle-Up

Die Bewegung beginnt mit gestreckten Armen, im Hang, Füße vom Boden weg, an der Pull-Up Stange. Im Kipping muss sich über die Stange gelehnt werden bis die Ellenbogen voll durchgestreckt sind und sich die Schultern über oder vor der Stange befinden. Für den Dip zum Lockout sind nur die Hände und kein anderer Teil des Arms erlaubt.