

Description

Region Battle R1

Triplet

Timecap:

22 min.

FF Pair

40 cal row each
 20 Snatches @40 kg
 20 sync. Burpee over Bar
 20 Snatches @35 kg
 20 sync. Burpee over Bar



MM Pair

40 cal row each
 20 Snatches @60 kg
 20 sync. Burpee over Bar
 20 Snatches @50 kg
 20 sync. Burpee over Bar

Beschreibung

Das Workout beginnt mit allen vier Athleten an der Startlinie. Sobald der Countdown abgelaufen ist und das Workout startet, läuft das Frauen Pärchen zu den Ruderergometern und absolviert jeweils 40 cal.

Erst wenn beide Athletinnen die 40 cal. auf ihrem Rudergerät geschafft haben, dürfen sie beginnen 20 Snatches (Power und Squat erlaubt) abzuarbeiten. Die Aufteilung ist hierbei den Athleten überlassen. Sind 20 Snatches geschafft, müssen beide Athletinnen 20 synchrone Barfacing Burpees over the Bar absolvieren. Standard hierbei ist die Brust gleichzeitig auf dem Boden. Nach den Burpees geht es zur leichter beladeneren Langhantel und es werden erneut 20 Snatches absolviert. Sobald diese geschafft sind werden erneut 20 synchrone Burpees abgearbeitet und nach dem 20. zurück zum Startpunkt gelaufen um mit dem Herren Pärchen abzuklatschen. Diese absolvieren die gleichen Übungen mit entsprechendem Gewicht in gleicher Reihenfolge wie die Frauen. Mit Überquerung der Startlinie aller Athleten wird die Zeit genommen die als Score zählt.

Presented by



Movement Standards

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 40 cal. anzeigt.

Hang Squat Snatch

Die Bewegung beginnt mit der Langhantel auf dem Boden liegend, welche im Snatchgrip über den Kopf bewegt werden muss. Die Langhantel soll in einer flüssigen Bewegung Überkopf geliftet und dabei entweder im tiefen Squat (Squat Snatch) oder in der Hüftbeugung (Power Snatch) gefangen werden. Muschel Snatch ist ebenfalls erlaubt. Die Wiederholung ist erfolgreich absolviert und gültig, wenn Hüfte, Knie und Arme vollständig gestreckt sind. Die Langhantel bzw. Die Gewichtsscheiben müssen für gültige Wiederholungen den Boden immer erneut berühren

Synchronized Barfacing Burpee over Bar

Die Bewegung beginnt mit beiden Athleten gleichzeitig auf dem Boden liegend. Nach dem Aufrichten muss mit beiden Füßen gleichzeitig abgesprungen, über die Langhantel gesprungen, sowie mit beiden Füßen gleichzeitig gelandet werden. Dann ist die Bewegung beendet. Nach der Landung müssen beide Athleten wieder gleichzeitig mit der Brust auf dem Boden sein, bis das nächste Aufrichten beginnen kann.

Step-Ups vor dem Sprung sowie Step-backs nach der Landung sind erlaubt.