

Description

Region Battle R3

For Time: In Teams of 2

Team A 5 Runden



Team B Total

30 DU

12 synchro Wallballs

10 synchro Toes to Bar

8 Partner Deadlifts

150 DU

60 synchro Wallballs

50 synchro Toes to Bar

40 Partner Deadlifts

Beschreibung

Das Workout beginnt mit allen vier Athleten an der Startlinie. Sobald der Countdown abgelaufen ist und das Workout startet läuft das erste Mixed Pärchen zu ihren Jumpropes und absolviert jeweils 30 Double Under (gleichzeitig und nicht synchron).

Sobald beide Athleten jeweils 30 DU gesprungen sind, begeben sie sich zu den Wallballstationen und werfen 12 synchrone Wallballs. Nach diesen erfolgen 10 synchrone Toes to Bar und abschließend 8 Partner Deadlifts. Diese Reihenfolge mit den entsprechenden Wiederholungsanzahlen wird für 5 Runden vom ersten Pärchen absolviert. Ist die fünfte Runde geschafft, wird mit dem zweiten Mixed Pärchen an der Startlinie abgeklatscht, diese absolvieren die jeweiligen Übungen im Total. 150 Double Under, 60 synchrone Wallballs, 50 synchrone Toes to Bar und 40 Partner Deadlifts mit 155kg. Nach dem letzten Deadlift wird die Zeit gestoppt sobald der letzte Athlet die Start/Ziellinie überquert. Das Timecap hierfür beträgt 24 Minuten.

Presented

Reebok 

The Reebok logo, consisting of a red triangle with a white outline, positioned to the right of the word "Reebok" in a bold, black, sans-serif font.

Movement Standards

Double Under

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

Wall Balls

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. Synchronität ist hierbei das gleichzeitige Berühren der Bälle der Wand/des Targets.

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. Beide Athleten müssen gleichzeitig mit den Füßen die Stange berühren.

Partner Deadlifts

Die Bewegung beginnt mit der Langhantel auf dem Boden. Beide Athleten greifen die Langhantel und heben sie an, bis die Hüfte und Knie gestreckt sind. Die Wahl des Griffs ist den Athleten hierbei freigestellt.

Die Langhantel wird folgendermaßen beladen:

eine Seite 3x20 kg Plates

andere Seite 3x20 kg + 1x15 kg Plates