

Description

Region Battle R4

Relay M-F-M-F

M

24 Chest to Bar Pull Ups
8 HangPowerClean

F

18 Chest to Bar Pull Ups
8 HangPowerClean

M

12 Bar Muscle Ups
8 HangPowerClean

F

6 Bar Muscle Ups
8 HangPowerClean

Beschreibung

Das Workout beginnt mit allen vier Athleten an der Startlinie. Sobald der Countdown abgelaufen ist und das Workout startet läuft der erste Mann zur Stange und absolviert 24 Chest to Bar Pull Ups. Hat er diese abgearbeitet begibt er sich zur Männer Langhantel und arbeitet hier 8 Hang Power Clean ab. Sind diese ebenfalls absolviert rennt er zur Startlinie und schlägt mit der ersten Frau ab, diese absolviert 18 Chest to Bar Pull Ups und anschließend ebenfalls 8 Hang Power Cleans. Ist sie ebenfalls damit durch, geht es zur Startlinie, abklatschen mit dem zweiten männlichen Athleten welcher direkt 12 Bar Muschel Ups absolviert gefolgt von 8 Hang Power Cleans. Nach seinen Cleans wird ein letztes mal an der Startlinie abgeklatscht und die zweite Athletin begibt sich zur Stange, arbeite sich durch 6 Bar Muschel Ups und anschließenden 8 Hang Power Cleans. Nach dem überqueren der Start/Ziellinie wird die Zeit gestoppt die als Score dient.

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

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.

Hang Power Clean

Befördern der Langhantel von Oberhalb der Knie auf die Schultern. Startposition ist mit den Händen an der Langhantel ausserhalb der Beine, Fangposition ist dabei mit der Hüfte oberhalb des Kniegelenks. Die Langhantel muss zuerst vom Boden in den Hang gehoben werden, ab Oberhalb der Knie darf mit der Bewegung begonnen werden. Bei der Endposition sind Hüfte und Knie komplett gestreckt sowie die Ellenbogen vor der Langhantel.

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.