Scorecard

Box Battle Workout 20.4

Auf Zeit:

1.000/800 m rudern
30 Shoulder to Overhead
30 Toes to Bar

750/600 m rudern
20 Shoulder to Overhead
20 Chest to Bar

500/400 m rudern
10 Shoulder to Overhead
10 Bar Muscle Ups

250/200 m rudern

Timecap: **25 min.**

Description

Sobald das Startsignal ertönt ruderst du die entsprechend vorgegebenen Meter. Zeigt das Ruderergometer die entsprechenden Meter auf dem Monitor an geht es an die Langhantel und es werden 30 Shoulder to Overhead absolviert. Sind diese geschafft geht es an die Stange und du machst 30 Toes to Bar. Danach wird wieder gerudert, gefolgt von 20 STOH und 20 Chest to Bar Pull Ups. Danach wird wieder gerudert und 10 STOH gefolgt von 10 Bar Muscle Ups werden absolviert. Anschliessend gibt es noch einen Rudersprint und die Zeit wird gestoppt.

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 die entsprechenden „m“ anzeigt.

Shoulder to Overhead

Die Bewegung beginnt mit der Langhantel auf der Schulter. Diese muss in einer Bewegung in die Überkopfposition gebracht werden bis Arme, Hüfte und Knie durchgestreckt sind. Strict Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk sind hierbei erlaubt.

Toes to Bar

Startposition ist voll ausgestreckt an der Pull-Up Stange hängend. Arme lang, Fersen hinter dem Körper und der senkrecht verlaufenden Stange. Am Ende der Bewegung berühren die Füße gleichzeitig die Stange zwischen den Händen.

Chest to Bar Pull Up

Die Bewegung beginnt im Hang an der Pull-Up Stange 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.