

DESCRIPTIONCARD

BOX BATTLE 21.1

WORKOUTFLOW

Das Workout startet mit 14 Wiederholungen Wall Balls und wird gefolgt von 12 Toes to Bar und 10 Ground to Overhead. Das Ganze wiederholt sich, bis die Zeit abgelaufen ist. Nachdem die 16 Minuten abgelaufen sind, werden die entsprechenden Wiederholungen(Reps)/Runden notiert, die der Athlet für das Workout absolviert hat.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
WALLBALLS	6 KG AUF 9´ TARGET	9 KG AUF 10" TARGET
GROUND TO OVERHEAD	25 KG	35 KG

MOVEMENT STANDARDS

WALLBALLS

Startposition ist stehend vor dem Ball. Der Athlet nimmt den Ball in die Hände und bewegt sich nach unten in einer tiefen Squat Position, Hüfte unter Kniegelenk. Die Bewegung nach oben in eine vollständige Streckung des Körpers mit Ball und diesen nach den Vorgaben auf die entsprechende Zielhöhe zu werfen, zu fangen und wieder in die tiefe Squat Position zu gehen. Damit die Wiederholung zählt, muss der Ball das Target auf dem Weg nach oben treffen.

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.

GROUND TO OVERHEAD

Die Startposition beginnt mit der Langhantel auf dem Boden. Diese muss in einer Bewegung in die Überkopf Position gebracht werden bis Arme, Hüfte und Knie durchgestreckt sind. Die Langhantel darf auch erst auf die Schultern und dann über den Kopf gebracht werden. Strict Press, Push Press, Push Jerk, Split Jerk bzw. Muscle/Power Snatch sind hierbei erlaubt.