

DESCRIPTIONCARD

BOX BATTLE 21.2

WORKOUTFLOW

Das Workout startet mit 50 Wiederholungen der Burpees über das Ruder Ergometer und wird gefolgt von 75 Double Under und 100 Kalorien Rudern. Das Ganze so schnell wie möglich auf Zeit. Nachdem die letzte Wiederholung auf dem Ruder Ergometer absolviert wurde, wird die entsprechende Zeit notiert, die der Athlet für das Workout gebraucht hat. Falls die Zeit vorher abgelaufen ist, werden die entsprechenden Reps notiert.

MOVEMENT STANDARDS

BURPEE OVER ROWER

Der Burpee wird lateral zum Ruder Ergometer absolviert. Der/Die Athlet/-in startet mit einer Abwärtsbewegung bis der Athlet auf dem Boden liegt und die Brust sowie die Oberschenkel den Boden berühren. Nach dem Aufrichten muss mit beiden Füßen gleichzeitig abgesprungen, über das Ruder Ergometer gesprungen und mit beiden Füßen gleichzeitig gelandet werden, erst dann ist die Bewegung beendet. Step-Ups vor dem Sprung sowie Step-backs nach der Landung sind erlaubt.

DOUBLE UNDER

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

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 100 cal. anzeigt.