

# DESCRIPTIONCARD

## REGION BATTLE 1

### WORKOUTFLOW

Die Startposition befindet sich auf dem Feld stehend neben dem Ruder Ergometer. Das Workout startet mit dem Männerpärchen und 60 Cal. synchron Row, wird gefolgt von 40 synchron Wall Balls und 20 synchron Devil Presses. Als nächstes folgt das Frauenpärchen und 45 Cal. synchron Row, gefolgt von 40 synchron Wall Balls und ebenfalls 20 synchron Devil Presses.

Das Ganze so schnell wie möglich auf Zeit. Nachdem das letzte Pärchen Team die letzten Wiederholungen der Devil Presses absolviert haben, wird die entsprechende Zeit notiert, die das gesamte Team für das Workout gebraucht hat. Falls die Zeit vorher abgelaufen ist, werden die entsprechenden Reps notiert.

Es befinden sich immer nur die Athleten die arbeiten auf dem Feld.

Das Time Cap beträgt 16 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
ROW	45 CAL.	60 CAL.
WALL BALLS	6 KG AUF 9´ TARGET	9 KG AUF 10" TARGET
DEVIL PRESS	15 KG	22,5 KG

## MOVEMENT STANDARDS

### SYNCHRON ROW

Synchrones Rudern bedeutet einfach nur, dass beide Athleten zeitgleich arbeiten.

Der Monitor des Ruder Ergometers muss auf Null gestellt sein bevor die Uhr und das Workout starten. Beim Startsignal setzen sich beide Athleten auf das Ruder Ergometer und rudern solange bis ihre entsprechenden Kalorien auf der Anzeige erreicht wurden. Der/Die Athlet/-in muss so lange auf dem Ruder Ergometer sitzen bleiben bis der Partner ebenfalls die Kalorien erreicht hat.

# DESCRIPTIONCARD

## REGION BATTLE 1

### MOVEMENT STANDARDS

#### SYNCHRON WALL BALLS

Die Athleten nehmen ihren Ball in die Hände und bewegen sich gleichzeitig 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, müssen beide Bälle das Target auf dem Weg nach oben gleichzeitig treffen.

Die erste Wiederholung als Squat Clean ist erlaubt. (MedBall Clean)

Synchronität der Wall Balls ist die tiefe squat Position und das Treffen des Targets.

#### SYNCHRON ALT. DEVIL PRESS

Besteht aus einem mix von einem Burpee und einem Dumbbell Snatch in einer flüssigen Bewegung.

Die Athleten starten mit einer Abwärtsbewegung bis beide Athleten auf dem Boden liegen und die Brust sowie die Oberschenkel den Boden berühren. Nach dem Aufrichten müssen beide Athleten die Dumbbell einarmig in die Überkopf Position bringen. Eine vollständige Streckung des Körpers ist hierbei notwendig, dies beinhaltet Knie, Hüfte und Ellenbogen. Der nicht arbeitende Arm darf den Körper nicht berühren. (Kein abstützen am Oberschenkel)

Step-Ups zum Aufrichten sowie Step-backs zum hinlegen sind erlaubt. Das warten auf den Partner entweder auf dem Boden oder im stehen mit Dumbbell Überkopf ist ebenfalls erlaubt.

Synchronität der Devil Presses sind unten mit Brust Berührung auf dem Boden und am ende der Übung der gestreckten Arme.