

# DESCRIPTIONCARD

## REGION BATTLE 2

### WORKOUTFLOW

Die Startposition ist auf dem Feld stehend vor der Barbell. Das Workout startet mit dem Lifter Pärchen A und 3 Max. Wiederholungen Push Jerk. Gefolgt von dem Lifter Pärchen B und 3 Max. Wiederholungen Clean. Die Transition Zeit zwischen den beiden Übungen beträgt 1 Minute. Beide Lifter Pärchen haben jeweils 5 Minuten und liften nicht gleichzeitig. Die Wiederholungen müssen unbroken stattfinden. Versuche habt ihr, bis die Zeit abgelaufen ist. Nachdem die Gesamtzeit abgelaufen ist, werden die entsprechenden Maximalgewichte notiert, welches die Athleten für das Workout bewegt haben. Das Erstgewicht darf vor dem Workout schon aufgesteckt werden. Jeder Athlet baut seine Gewichte selbst auf. Es befindet sich pro Athlet nur eine Langhantel auf dem Feld. Gewichte dürfen falls nötig auch reduziert werden.

Das Time Cap beträgt 11 Minuten.

## MOVEMENT STANDARDS

### PUSH JERK

Die Startposition beginnt mit der Langhantel auf dem Boden. Nach dem Startsignal muss diese erst auf die Schultern gebracht werden. Von hier muss die Langhantel mit einem Push Jerk in die Überkopf Position gebracht werden bis Arme, Hüfte und Knie durchgestreckt sind. Die Langhantel muss wieder runter auf die Schultern und dann wieder über den Kopf gebracht werden für insgesamt 3 Wiederholungen. Es liftet immer nur ein Athlet.

Strict Press, Push Press und Split Jerk sind hierbei nicht erlaubt.

### CLEAN

Startposition mit der Langhantel auf dem Boden. Befördern der Langhantel auf die Schultern für insgesamt 3 Wiederholungen. Fangposition hierbei entweder im tiefen Squat oder in der Power Position, beides erlaubt. Aufrichten zur Endposition mit komplett gestreckter/-n Hüfte und Knien, sowie den Ellenbogen vor der Langhantel. Ein fallenlassen bzw. das werfen der Langhantel von den Schultern bevor man sich in der Endposition befindet, führt zum No Rep. Es liftet immer nur ein Athlet.