

DESCRIPTIONCARD

REGION BATTLE 4

WORKOUTFLOW

Die Startposition befindet sich auf dem Feld stehend vor/neben der Box. Das Workout startet mit dem ersten mix Team und 80 Wiederholungen Box Jump gefolgt von 50 Wiederholungen Overhead Squat und 20 Bar Muscle Up. Danach ist das zweite mix Team dran und absolviert ebenfalls diese Übungen und Wiederholungen. Das ganze ist auf Zeit und so schnell wie möglich zu absolvieren. Sobald die aller letzte Wiederholung absolviert wurde, wird die Zeit notiert. Sollte die Zeit vorher abgelaufen sein, werden die entsprechenden Reps notiert, die das Team für das Workout absolviert hat. Es arbeitet immer nur ein Athlet, wechseln im Pärchen Team ist jederzeit erlaubt. Jeder Athlet muss mindestens eine Wiederholung von jeder Übung gemacht haben. Es befinden sich immer nur die Athleten die arbeiten auf dem Feld. Das Time Cap beträgt 16 Minuten

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
OVERHEAD SQUAT	40 KG	60 KG
BOX	50 CM	60 CM

MOVEMENT STANDARDS

BOX JUMP OVER

Der/Die Athlet/-in startet vor/neben der Box und es muss mit beiden Füßen gleichzeitig abgesprungen, auf der Box gelandet und mit beiden Füßen auf der gegenüberliegenden Seite gelandet werden, erst dann ist die Bewegung beendet. Step-Dows von der Box sind erlaubt. Die Sprünge können entweder lateral oder frontal gemacht werden.

Beide Füße müssen die Box berühren, es ist nicht erlaubt komplett über die Box zu springen.

OVERHEAD SQUAT

Die Langhantel befindet sich auf dem Boden und muss Überkopf bewegt werden. In der Überkopf Position mit gestreckten armen, bewegt sich der Athlet mit der Langhantel in die tiefe squat Position. Es muss wieder aufgestanden werden bis Hüfte, Knie und Arme voll gestreckt sind. Erst dann zählt die Bewegung als abgeschlossen und es darf die nächste Wiederholung gemacht werden. Ein Squat Snatch als erst Wiederholung ist erlaubt.

DESCRIPTIONCARD

REGION BATTLE 4

MOVEMENT STANDARDS

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.

Beim Kipping dürfen die Füße nicht höher als die horizontale Linie der Stange kommen.