

DESCRIPTION CARD 1. LIGA SAISON 2021/2022 REGION BATTLE WORKOUT 2

WORKOUTFLOW

Das Event bestreiten ein Männer Team und ein Frauen Team. Das Workout startet mit dem F/F Team. Beide Athleten stehen schon auf dem Feld vor der Langhantel und starten, sobald das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Athlet 1 absolviert 10 Power Clean und 10 Thruster, danach absolviert Athlet 2 10 Power Clean und 10 Thruster mit der selben Langhantel. Das Gewicht wird erhöht für den zweiten Satz. Athlet 1 absolviert dann 8 Power Clean und 8 Thruster, danach absolviert Athlet 2 8 Power Clean und 8 Thruster. Das Gewicht wird wieder erhöht und Athlet 1 absolviert 6 Power Clean und 6 Thruster, danach Athlet 2. Ein letztes Mal wird das Gewicht erhöht und Athlet 1 absolviert 4 Power Clean und 4 Thruster, sowie Athlet 2. Beide Athleten müssen ihre Wiederholungen nacheinander absolvieren und benutzen eine Langhantel zusammen. Sobald die letzte gültige Wiederholung der Thruster zählt, rollen sie ihre Langhantel zur Seite, die Langhantel der Männer rein und verlassen das Feld. Das M/M Team betritt dann das Feld und absolviert ebenfalls 10-8-6-4 Wiederholungen jeweils von Power Clean und Thruster nach dem gleichem Schema. Sobald die letzte Wiederholung der Thruster gültig ist, wird die Zeit gestoppt. Die Langhantel der Männer liegt aufgebaut bereit an der Seite, damit sie die arbeitenden Athleten nicht behindert. Time Cap für das Event beträgt 13 Minuten.

Gewichte	Frauen	Männer
Power Clean	35 - 42,5 - 47,5 - 55 kg	50 - 60 - 70 - 80 kg
Thruster	35 - 42,5 - 47,5 - 55 kg	50 - 60 - 70 - 80 kg

MOVEMENT STANDARDS

POWER CLEAN

Startposition ist mit der Langhantel auf dem Boden. Danach wird die Langhantel auf die Schultern befördert, fangposition hierbei in der Power Position. Aufrichten zur Endposition mit komplett gestreckter/-n Hüfte und Knien, sowie den Ellenbogen vor der Langhantel. Ein Fallenlassen bzw. das Abwerfen der Langhantel von den Schultern, bevor man sich in der Endposition befindet, führt zum No Rep!

Ein Muscle Clean ist hierbei erlaubt.

DESCRIPTION CARD 1. LIGA SAISON 2021/2022 REGION BATTLE WORKOUT 2

Gewichte	Frauen	Männer
Power Clean	35 - 42,5 - 47,5 - 55 kg	50 - 60 - 70 - 80 kg
Thruster	35 - 42,5 - 47,5 - 55 kg	50 - 60 - 70 - 80 kg

MOVEMENT STANDARDS

THRUSTER

Die Bewegung beginnt mit der Stange auf dem Boden liegend. Die Langhantel wird von der tiefen Frontsquat Position in eine voll ausgestreckte Überkopf Position geführt. Die Hüftfalte muss klar erkennbar in der tiefen Squat-Position unterhalb der Knie sein. Ein Squat Clean bzw. Cluster beim Aufheben der Stange vom Boden als Beginn des Thrusters ist erlaubt. Die Arme, Hüfte und Knie müssen mit der Langhantel Überkopf voll ausgestreckt sein. Der Kopf muss eindeutig erkennbar zwischen den gestreckten Armen durch. Die Bewegung vom Squat in die Overhead Position muss eine flüssige Bewegung sein, es darf keine Pause auf den Schultern gemacht werden.