DESCRIPTION CARD
SAISON 2022/2023
BOX BATTLE WORKOUT 4

WORKOUTFLOW

Der/Die Athlet/in startet stehend vor der Dumbbell und darf erst beginnen, sobald das Signal der Uhr 3-2-1…GO ertönt.
Das Workout ist ein AMRAP 16
Folgende Wiederholungen und Movements müssen absolviert werden. Gestartet wird mit 10 Left Arm DB Snatches, 10 Left Arm Overhead alt. Back Lunges, 10 Ab-Mat Sit-ups, danach 10 Right Arm Dumbbell Snatches, 10 Right Arm Overhead alt. Back Lunges und nochmal 10 Ab-Mat Sit-ups. So viele Runden bzw. Wiederholungen wie möglich bis die Gesamtzeit abgelaufen ist. Nach Ablauf des Workouts, werden die Wiederholungen notiert.
Das Time Cap für das Workout beträgt 16 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
DB SNATCH	15KG	22.5KG
DB OVERHEAD LUNGE	15KG	22.5KG

MOVEMENT STANDARDS

DUMBBELL SNATCH

Die Dumbbell wird vom Boden aufgenommen und von dort mit einer Hand in einer flüssigen Bewegung über Kopf bewegt. Die Endposition ist erreicht, wenn Hüfte, Knie und Arme voll gestreckt sind (Lockout), wobei die DB in einer Linie mit Ellenbogen und Schulter zu sein hat. Beide Köpfe der Dumbbell müssen für die nächste Wiederholung den Boden berühren. Der nicht arbeitende Arm berührt nicht den Körper. Ein abstützen auf dem Oberschenkel beim Aufrichten ist also hierbei nicht erlaubt.

DB OVERHEAD LUNGE

Die Dumbbell wird mit einer Hand über Kopf gehalten und der Athlet absolviert alternierend seine Lunges nach hinten. Das Knie muss den Boden berühren, bevor der Athlet wieder aufsteht. Die Wiederholung ist erst beendet und gültig, sobald der Athlet wieder die Füße unter dem Körper gebracht hat und die Hüfte wieder in der Start Position gestreckt ist. Der nicht arbeitende Arm berührt nicht den Körper. Ein abstützen jeglicher Art ist also hierbei nicht erlaubt.

DESCRIPTION CARD
SAISON 2022/2023
BOX BATTLE WORKOUT 4

MOVEMENT STANDARDS

AB-MAT SIT-UPS

Der Athlet liegt auf dem Boden und die Ab-Mat befindet sich am Rücken oberhalb des Steißbeins. Die Schulterblätter sind bei Beginn in Kontakt mit dem Boden. Beide Hände berühren ebenfalls den Boden hinter dem Kopf. Beim Aufrichten müssen die Schultern auf Hüfthöhe gebracht werden und der Athlet muss mit beiden Händen den Boden vor den Fußzehen berühren, damit die Wiederholung gültig ist. Beide Füße sind in Bodenkontakt während der gesamten Übung.