

DESCRIPTION CARD 2. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 4



LIFT HEAVY

WORKOUTFLOW

Dieses Event ist ein Relay und wird nacheinander von M-F-M-F absolviert. Die Startposition befindet sich außerhalb vom Feld. Sobald das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt, läuft der erste Male Athlet aufs Feld und absolviert 21 cal. Row, 18 Squat Snatches, 15 cal. Row, 12 Squat Snatches und 9 cal. Row. Danach absolviert die erste Female Athletin, ebenfalls die gleichen Movements und Wiederholungen wie M1. Danach folgt der zweite Male Athlet mit 21 cal. Row, 18 Squat Cleans, 15 cal. Row, 12 Squat Cleans und 9 cal. Row. Zum Schluss absolviert die zweite Female Athletin ebenfalls die gleichen Movements und Wiederholungen wie M2. Sobald die letzte Kalorie gerudert wurde, muss die Athletin das Feld wieder verlassen und die entsprechende Zeit wird notiert, die das Team für das Workout benötigt hat. Sollte das TC vorher abgelaufen sein, werden die fehlenden Reps auf die Zeit drauf addiert (pro fehlendem Rep 1 Sekunde). Es befindet sich immer nur ein Athlet auf dem Feld, außer beim Aufbau der Gewichte. Es müssen für die Squat Snatches und Cleans pro Runde immer von einem nicht aktiven Athleten aufgebaut werden.

Das Time Cap beträgt 24 Minuten

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
SQUAT SNATCH	30 & 40KG	40 & 60KG
SQUAT CLEAN	42.5 & 55KG	60 & 80KG

MOVEMENT STANDARDS

ROW

Der Monitor des Ruder Ergometers muss auf Null gestellt sein, bevor die Uhr und das Workout starten. Der Widerstand kann von dem Athlet/der Athletin selbst ausgewählt werden. Der Athlet setzt sich auf das Ruder Ergometer und rudert solange bis ihre entsprechenden Kalorien auf der Anzeige erreicht wurden. Erst dann darf er/sie absteigen. Das Rudergerät muss jedes Mal von dem arbeitenden Athlet/der arbeitenden Athletin genullt werden, bevor die nächste Rudereinheit (also 15 und 9 cal bzw. vor den 21 cal) startet. Der nachfolgende Athlet darf das Rudergerät erst einstellen, wenn der vorherige Athlet das Feld wieder verlassen hat.

DESCRIPTION CARD 2. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 4



LIFT HEAVY

MOVEMENT STANDARDS

SQUAT SNATCH

Die Langhantel befindet sich auf dem Boden und muss in einem Zug Überkopf bewegt werden. Die Fang Position ist mit der Langhantel über Kopf in der tiefen Squat Position. Im Squat und in der Überkopf Position muss danach mit der Langhantel aufgestanden werden bis Hüfte, Knie und Arme voll gestreckt sind. Die Endposition muss für den Judge klar ersichtlich sein. Erst dann zählt die Bewegung als abgeschlossen und es darf die nächste Wiederholung gemacht werden. Touch N'Go ist erlaubt, aber kein Muss.

SQUAT CLEAN

Startposition mit der Langhantel auf dem Boden. Befördern der Langhantel auf die Schultern, dabei ist die Fangposition im tiefen Squat, Aufrichten zur Endposition mit komplett gestreckter/-n Hüfte und Knien, sowie den Ellenbogen vor der Langhantel. Ein Fallenlassen, das Werfen der Langhantel von den Schultern bzw. Starten der nächsten Wiederholung, bevor man sich in der Endposition befindet, führt zum No Rep. Touch N'Go ist erlaubt, aber kein Muss.