

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



LIFT HEAVY

WORKOUTFLOW

Dieses Event besteht aus 2 Sets mit je 5 Runden pro Athlet. Die Athleten arbeiten nacheinander in 2er Teams. Startposition befindet sich außerhalb vom Feld. Sobald das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt, laufen beide Athleten auf das Feld. Im ersten Set bestehend aus einem M-F Pärchen, absolviert Male Athlet 12 double DB Deadlifts, 9 double DB Hang Power Cleans und 6 double DB Shoulder to Overhead (DT Runde). Female Athlet absolviert 24 Double Unders, 9 Toes to Bar und 6 Burpee Box Jump Over 24" (Ninja Runde). Das Ganze für 5 Runden je Athlet (also 10 insg.), immer abwechselnd. Danach wird mit dem zweiten F-M Pärchen gewechselt für Set 2. Wechselzone ist außerhalb des Felds im Startbereich. Dieses mal absolviert Female Athlet die DT Runde und Male Athlet die Ninja Runde mit 30" für die Box, auch je 5 Runden im Wechsel. Nachdem die letzten Wiederholungen der Burpee Box Jump Over absolviert wurden, müssen die Athleten das Feld wieder verlassen und die entsprechende Zeit wird notiert, die das Team für das Workout gebraucht hat. Falls das TC vorher abgelaufen ist, werden die fehlenden Reps auf die Zeit drauf addiert (pro fehlendem Rep 1 Sekunde). Es befinden sich immer nur die aktiven M-F Pärchen auf dem Feld.

Das Time Cap beträgt 20 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
DB DEADLIFTS	15KG	22.5KG
DB HANG POWER CLEAN	15KG	22.5KG
DB SHOULDER TO OVERHEAD	15KG	22.5KG
BURPEE BOX JUMP OVER	24 INCH	30 INCH

MOVEMENT STANDARDS

DUAL DB DEADLIFT

Der Athlet hebt beide Dumbbells vom Boden bis zur Hüfte und steht dabei in der Endposition aufrecht d.h. Hüfte ist gestreckt, Knie sind durchgestreckt, Schultern in Linie mit der Hüfte und Knie. Die Dumbbells sind während des Lifts außerhalb der Beine. Ein Kopf der DB (also je DB) muss den Boden berühren.

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



LIFT HEAVY

MOVEMENT STANDARDS

DUAL DB HANG POWER CLEAN

Der Athletin/die Athletin nimmt die DB in einem Deadlift auf und begibt sich dann in die Startposition. Die Startposition ist mit beiden Dumbbells aus dem Hang (über Knie). Befördern der Gewichte in fließender Bewegung auf die Schultern, Fangposition hierbei in der Power Position (Hüfte über 90 Grad). Aufrichten zur Endposition mit komplett gestreckter Hüfte und Knien, sowie den Ellenbogen klar sichtbar vor der DB. Ein Fallenlassen bzw. das Werfen der DB (auch beim letzten Rep) führt zum No Rep. Ein Muscle Clean ist hierbei erlaubt.

DUAL DB SHOULDER TO OVERHEAD

Die Startposition beginnt mit beiden Dumbbells auf den Schultern. Von hier müssen sie in die Überkopf Position gebracht werden bis Arme, Hüfte und Knie wieder voll durchgestreckt sind. Nachdrücken ist erlaubt. Die Arme sind dabei in einer Linie mit dem Körper (keine Seestern Position). Die DB müssen wieder runter auf die Schultern und dann wieder über den Kopf gebracht werden. Touch N Go ist erlaubt, ist aber kein Muss. Strict Press, Push Press, Push Jerk und Split Jerk sind hierbei erlaubt. Sollte sich der Athlet/die Athletin für Push oder Split Jerk entscheiden, sind die Füße wieder in die normale Standbreite (max. schulterbreit) zurückzusetzen. Erst dann ist der Rep gültig.

DOUBLE-UNDER

Standard Double-Under: Das Seil muss zweimal komplett während eines Sprungs unter den Füßen hindurch. Bleibt das Seil während des DU an den Füßen hängen, wird dies mit einem No Rep gewertet.

TOES TO BAR

Startposition ist voll ausgestreckt an der Pull-Up Stange hängend. Der Athlet startet die Bewegung mit Armen lang, Fersen hinter dem Körper und des senkrecht verlaufenden Rig-Pfostens. Am Ende der Bewegung berühren die Füße gleichzeitig die Stange zwischen den Händen. Es dürfen entweder Grips oder Tape an der Stange benutzt werden, nicht jedoch beides gleichzeitig.

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



LIFT HEAVY

MOVEMENT STANDARDS

BURPEE BOX JUMP OVER

Der/Die Athlet/-in startet mit einer Abwärtsbewegung bis der Athlet auf dem Boden liegt und die Brust sowie die Oberschenkel den Boden berühren. Nach dem Aufrichten muss mit beiden Füßen abgesprungen, auf der Box gelandet und dann mit beiden Füßen auf der gegenüberliegenden Seite auf dem Boden gelandet werden, erst dann ist die Bewegung beendet. Step-Downs von der Box sind erlaubt. Die Sprünge können entweder lateral oder box facing gemacht werden.

Beide Füße müssen die Box berühren, es ist nicht erlaubt, komplett über die Box zu springen. Die Hände sind während der gesamten Ausführung vom Körper weg zu halten. Kein Abstützen auf den Oberschenkeln erlaubt.

Beim Burpee sind Step-Ups vor dem Sprung sowie Step-backs nach der Landung auch erlaubt.