

DESCRIPTION CARD 1. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 2



LIFT HEAVY

WORKOUTFLOW

Startposition befindet sich außerhalb vom Feld. Das Event bestreiten zwei 2er Teams. Die Athleten dürfen ihre Teams selbst wählen und strategisch entscheiden, ob MM/FF oder MF/MF das Workout antreten. Beginn ist, sobald das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Athleten Paar 1 beginnt mit Runde eins und absolviert 500m sync Row, dann 40 sync Thrusters (20kg/15kg), 30 sync Pull ups, dann weiterhin 250 sync Row, 20 sync Thruster (50kg/35kg) und zum Schluss 15 sync Chest to Bar Pull Ups. Danach verlassen sie das Feld und es wird mit dem Athleten Paar 2 gewechselt. Dieses absolviert Runde zwei mit den gleichen Movements, Reihenfolge und Gewichten. Sobald die letzte Wiederholung der C2B Pull Ups absolviert wurde und gültig ist, müssen die Athleten das Feld wieder verlassen, erst dann wird die Zeit gestoppt. Die Gewichte der Thruster der jeweiligen Runden müssen von den aktiven Athleten umgebaut werden. Time Cap für das Event beträgt 20 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
THRUSTER	15KG - 35KG	20KG - 50KG

MOVEMENT STANDARDS

SYNCHRON ROW

Synchrones Rudern bedeutet einfach nur, dass beide Athleten zeitgleich arbeiten. Der Monitor des Ruder Ergometers muss auf Null gestellt sein, bevor die Uhr das Workout startet. Beim Startsignal setzen sich beide Athleten auf das Ruder Ergometer und rudern solange, bis ihre entsprechenden Meter auf der Anzeige erreicht wurden. Der/Die Athlet/-in muss so lange auf dem Ruder Ergometer sitzen bleiben, bis der Partner ebenfalls die Meter erreicht hat.

DESCRIPTION CARD 1. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 2



LIFT HEAVY

MOVEMENT STANDARDS

SYNCHRONE THRUSTER

Die Bewegung beginnt mit der Stange auf den Schultern in der Front Rack Position. Die Athleten bewegen sich mit der Langhantel in den Frontsquat und von dort in eine voll ausgestreckte Überkopf Position geführt. Die Hüftfalte muss klar erkennbar in der tiefen Squat-Position unterhalb der Knie sein. 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. Ein Squat Clean bzw. Cluster beim Aufheben der Stange vom Boden als Beginn des Thrusters ist erlaubt.

Synchronität der Thruster: Beide Athleten stehen in der Endposition mit der Langhantel über Kopf. Athleten dürfen bzw. müssen in der Endposition aufeinander warten, um einen gültigen Rep zu sammeln.

SYNCHRONE PULL UP'S

Die Bewegung beginnt an der Pull Up Bar im Hang mit gestreckten Armen und Füße vom Boden weg. Butterfly, Kipping oder stricte Pull-Ups sind erlaubt. Für eine gültige Wiederholung muss das Kinn klar erkennbar über die horizontale Linie der Stange kommen.

Synchronität der Pull Ups: Beide Athleten sind mit dem Kinn gleichzeitig über der Stange.

SYNCHRONE CHEST TO BAR PULL UP'S

Die Bewegung beginnt an der Pull Up Bar im Hang mit gestreckten Armen und Füße vom Boden weg. Butterfly, Kipping oder stricte Chest to Bar Pull-Ups sind erlaubt. Für eine gültige Wiederholung muss der Bereich zwischen Schlüsselbein und Brust klar erkennbar die Stange berühren.

Synchronität der C2B PU: Beide Athleten berühren gleichzeitig die Pull Up Stange mit dem Bereich zwischen Schlüsselbein und Brust.