DESCRIPTION CARD SAISON 2022/2023 PLAYOFFS WORKOUT 2

WORKOUTFLOW

Das Event bestreiten vier Athleten, die nacheinander arbeiten. Das heißt Female 1 macht Snatch Waves 1-3 komplett, dann Male 1 ebenfalls komplett Wave 1-3, Female 2 macht ihre Clean Waves komplett und danach Male 2 ebenfalls die Clean Waves. Die Snatch Waves sind Samstag morgen und die Clean Waves sind abends, also die Events finden getrennt voneinander statt. Alle Gewichte und Langhanteln sind vorher schon aufgebaut. Die Startposition befindet sich auf dem Feld ca. 2m vor der ersten Langhantel. Alle 5 Min. wird geliftet. Der/Die Athlet/in beginnt den Lift, nachdem das Signal der Uhr 3-2-1…LIFT ertönt. Der Ablauf für alle Athleten ist immer gleich, sie müssen die kompletten Wiederholungen innerhalb den 3 Min. pro Wave absolvieren. Die 2 Min. Transition bzw. Umbau sind für das FBL Team.
Sobald die letzte Wiederholung absolviert wurde und sie zurück zu ihrer Startmatte gesprintet sind, wird die Zeit gestoppt. Falls die Zeit vorher abgelaufen ist, werden die entsprechenden Reps notiert. Es müssen erst alle Athleten komplett durch Wave 1, erst dann kann ausgewertet werden wer in Wave 2 bzw. Wave 3 kommt. Der Ablauf für alle Waves ist immer gleich. Das Time Cap beträgt 3 Minuten pro Wave.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
SNATCH		
WAVE 1	35KG, 40KG, 47.5KG	50KG, 60KG, 70KG
WAVE 2	47.5KG, 55KG, 62.5KG	70KG, 80KG, 90KG
WAVE 3	62.5KG, 70KG, 75KG	90KG, 100KG, 110KG
CLEAN		
WAVE 1	47.5KG, 57.5KG, 67.5KG	70KG, 85KG, 100KG
WAVE 2	65KG, 75KG, 82.5KG	100KG, 110KG, 120KG
WAVE 3	75KG, 85KG, 95,KG	110KG, 125KG, 140KG

DESCRIPTION CARD
SAISON 2022/2023
PLAYOFFS WORKOUT 2

MOVEMENT STANDARDS

SNATCH

- Die Langhantel befindet sich auf dem Boden und muss in einem Zug Überkopf bewegt werden.
- Style anyhow (Power oder Squat)
- Hüfte, Knie und Arme komplett gestreckt in der Endposition bevor die Langhantel wieder runter darf.
- Kein droppen der Langhantel hinterm Kopf
- Es muss über die Langhantel gestiegen werden, um zurück zur Zielmatte zu sprinten.

CLEAN

- Startposition mit der Langhantel auf dem Boden.
- Befördern der Langhantel auf die Schultern.
- Style anyhow (Power oder Squat)
- Hüfte, Knie und Arme komplett gestreckt in der Endposition bevor die Langhantel wieder runter darf.
- Ellenbogen müssen vor der Langhantel sein.
- Kein droppen der Langhantel hinterm Kopf
- Es muss über die Langhantel gestiegen werden, um zurück zur Zielmatte zu sprinten.