DESCRIPTION CARD SAISON 2022/2023 PLAYOFFS WORKOUT 4

WORKOUTFLOW

Das Workout bestreiten alle vier Athleten. Die Startposition befindet sich außerhalb vom Feld auf der Startmatte. Das Team startet und läuft auf das Feld, nachdem das Signal der Uhr 3-2-1…GO ertönt. Sie absolvieren 9 Ring Muscle Ups, 9 sync. Worm Lunges, 9 Ring Muscle Ups, 9 sync. Worm Lunges und 9 sync. Burpees over the Worm. Der Wurm muss nach den Burpees von den Athleten aufgenommen und ins nächste Feld gebracht werden, um ihre nächste Runde zu starten. Der Ablauf und die Reihenfolge bleibt gleich, nur das die folgenden Runden mit 12 und dann mit 15 Wiederholungen zu absolvieren sind. Das Ganze so schnell wie möglich auf Zeit. Nachdem die letzten Wiederholungen der Burpees over Worm absolviert und sie zurück zu ihrer Startmatte gesprintet sind, wird die entsprechende Zeit notiert, die das gesamte Team für das Workout gebraucht hat. Falls die Zeit vorher abgelaufen ist, werden die entsprechenden Reps notiert. Das Time Cap beträgt 13 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
WORM		

MOVEMENT STANDARDS

RING MUSCLE UP

- Der Wurm muss von 3 Athleten auf der Schulter gehalten werden, solange ein Athlet RMU absolviert.
- Die Bewegung beginnt mit gestreckten Armen im Hang an den Ringen, Füße vom Boden weg.
- Der Athlet befördert seinen Oberkörper nach oben über die Ringe bis die Ellenbogen voll durchgestreckt sind und sich die Schultern über oder vor den Ringen befinden.
- Für den Dip zum Lockout sind nur die Hände und kein anderer Teil des Arms erlaubt.
- Der Aufschwung kann strict oder mittels Kip erfolgen.
- Die Füße dürfen beim Aufschwung die Höhe der Ringe **nicht** überschreiten.
- Ein Reinspringen von Kisten oder Plates in den Aufschwung ist nicht erlaubt.

DESCRIPTION CARD
SAISON 2022/2023
PLAYOFFS WORKOUT 4

LIFT HEAVY

MOVEMENT STANDARDS

SYNC. WORM LUNGES

- Der Wurm liegt bei allen Athleten auf der gleichen Schulterseite.
- Die Athleten absolvieren alternierend ihre Lunges nach hinten.
- Das Knie muss den Boden berühren, bevor die Athleten wieder aufstehen.
- Wiederholung ist erst beendet und gültig, sobald die Athleten wieder die Füße unter dem Körper gebracht haben 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.

SYNC. BURPEES OVER WORM

- Der Burpee wird lateral zum Wurm absolviert.
- Zwei Athleten stehen links und zwei Athleten stehen rechts vom Wurm.
- Alle Athleten starten mit einer Abwärtsbewegung bis alle auf dem Boden liegen und die Brust sowie die Oberschenkel den Boden berühren.
- Nach dem Aufrichten muss mit beiden Füßen abgesprungen, über den Wurm gesprungen und mit beiden Füßen auf der gegenüberliegenden Seite gelandet werden, erst dann ist die Bewegung beendet. Step-Ups vor dem Sprung sowie Step-backs nach der Landung sind erlaubt.
- Über den Wurm steppen ist allerdings nicht erlaubt.
- Stolpern über den Wurm führt zum No Rep und der Burpee muss wiederholt werden.
- **Synchronität der Burpees:** Alle vier Athleten müssen mit der Brust den Boden gleichzeitig berühren. Sie dürfen auch unten auf dem Boden aufeinander warten.

POLAR
BIG direkt gesund
ELEIKO RAISE THE BAR