DESCRIPTION CARD SAISON 2022/2023 PLAYOFFS WORKOUT 6

WORKOUTFLOW

Das Event bestreiten zwei M/F Teams, die nacheinander alternierend arbeiten. Die Startposition befindet sich außerhalb vom Feld auf der Startmatte. Ein Team arbeitet immer auf dem Feld, während das andere außerhalb vom Feld auf der Startmatte wartet (hier auch die Wechselzone). Das erste M/F Team startet und läuft auf das Feld, nachdem das Signal der Uhr 3-2-1…GO ertönt. Der Mann beginnt mit seinen Kalorien auf dem Aussault Bike und den Burpee Box Jump overs, während die Teampartnerin im Segment Feld vor dem Aussault Bike wartet. Dann wird mit der Partnerin gewechselt und sie absolviert ihre Kalorien auf dem Bike und den Burpee Box Jump Overs. Das ganze immer alternierend bis beide Athleten jeweils drei Runden haben. Danach wird mit dem zweiten M/F Team gewechselt und sie absolvieren ebenfalls nacheinander alternierend ihre Kalorien auf dem Bike und den Wall Balls. Das Ganze so schnell wie möglich auf Zeit. Sobald das letzte Team ihre Wall Balls absolviert haben und zurück zu ihrer Startmatte gesprintet sind, wird die entsprechende Zeit notiert. Falls die Zeit vorher abgelaufen ist, werden die Gesamt Wiederholungen notiert.
Es befinden sich immer nur die Athleten die arbeiten auf dem Feld.
Das Time Cap beträgt 26 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
BOX	20″	24″
WALL BALL	6KG	9KG

MOVEMENT STANDARDS

ASSAULT BIKE

- Der Athlet sitzt auf dem Bike mit beiden Füßen auf den vorgesehen Pedalen und mindestens eine Hand am Griff.
- Der Monitor des Elite Bikes muss auf Null gestellt sein bevor die Uhr und das Workout starten.
- Beim Startsignal setzt sich der Athlet auf das Bike und fährt solange bis ihre entsprechenden Kalorien auf der Anzeige erreicht wurden.

DESCRIPTION CARD
SAISON 2022/2023
PLAYOFFS WORKOUT 6

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.
- Mindestens ein Fuß muss 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.

WALL BALLS

- Der Athlet nimmt den Ball in die Hände und bewegt sich nach unten in einer tiefen Squat Position, Hüfte unter Kniegelenk.
- Die Bewegung nach oben in eine vollständige Streckung des Körpers mit Ball und diesen nach den Vorgaben auf die entsprechende Zielhöhe zu werfen, zu fangen und wieder in die tiefe Squat Position zu gehen.
- Damit die Wiederholung zählt, muss der Ball das Target auf dem Weg nach oben treffen.
- Die erste Wiederholung als Squat Clean ist erlaubt. (MedBall Clean)