DESCRIPTION CARD SAISON 2022/2023 PLAYOFFS WORKOUT 7

LIFT HEAVY

WORKOUTFLOW

Die Startposition befindet sich außerhalb vom Feld. Das Event wird von allen vier Athleten absolviert die nacheinander im Relay M-M-F-F arbeiten. Athlet 1 startet und läuft auf das Feld, nachdem das Signal der Uhr 3-2-1…GO ertönt. Er absolviert 5-4-3-2-1 Deadlifts und Seated Shoulder Press. Sobald der Athlet seinen teil abgearbeitet hat, wird mit dem nächsten Athleten abgeklatscht und er absolviert 30-24-18-12-6 Pistols und 15-12-9-6-3 High Ring Dips. Danach wird ebenfalls mit dem nächsten Athleten abgeklatscht und sie absolviert 5-4-3-2-1 Deadlifts und Seated Shoulder Press. Die letzte Athletin absolviert 30-24-18-12-6 Pistols und 10-8-6-4-2 High Ring Dips. Das Ganze so schnell wie möglich auf Zeit. Nachdem die letzte Athletin ihre letzten High Ring Dips absolviert und zurück zu seiner Startmatte gesprintet ist, 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.
Es befinden sich immer nur die Athleten die arbeiten auf dem Feld.
Das Time Cap beträgt 20 Minuten.

CALORIE	FRAUEN	MÄNNER
DEADLIFT	125KG	180KG
SHOULDER PRESS	47.5KG	70KG

MOVEMENT STANDARDS

DEADLIFT

- Der Athlet hebt das Gewicht vom Boden bis zur Hüfte und steht dabei aufrecht.
- Er muss dabei gerade stehen, Hüfte ist gestreckt, Schultern hinter der Langhantel.
- Die Hände sind während des Lifts außerhalb der Beine.
- Das Gewicht darf nicht gebounced werden. Damit ist gemeint dass kein Momentum ausgenutzt werden darf, indem das Gewicht in den Boden gestoßen wird.

DESCRIPTION CARD
SAISON 2022/2023
PLAYOFFS WORKOUT 7

LIFT HEAVY

MOVEMENT STANDARDS

SHOULDER PRESS

- Startposition ist sitzend auf einer 20" Box und das Gewicht befindet sich in der front rack Position.
- Der Athlet bewegt das Gewicht von den Schultern aus über Kopf.
- Endposition ist Overhead Lockout.
- Das Gewicht darf in beliebiger Art und Weise zurück zur Startposition geführt werden.

PISTOLS

- Der Athlet stellt sich auf einem Bein, mit diesem geht er einbeinig in die Kniebeuge und ist unten parallel mit dem nicht arbeitenden Bein, welches sich in der Luft befindet und kommt einbeinig wieder hoch um sich gerade hinzustellen.
- Lediglich der arbeitende Fuß ist in Kontakt mit dem Boden.
- Komplette Streckung der Hüfte und Knie des aktiven Beins.
- Erreichen der Kniebeugetiefe.
- Der nicht arbeitende Fuß darf nicht den Fußboden berühren und ist vor dem Körper gestreckt.

HIGH RING DIPS

- Ein RMU muss absolviert werden, um in die High Ring Dips zu kommen.
- Startposition ist eine Vertical Stützposition in den Ringen.
- Endposition ist eine volle Ellenbogen Streckung.
- Kipping ist erlaubt.
- Schultern berühren in der unteren Position die Ringe.
- Der männliche Athlet hilft ggf. der weiblichen Athletin beim Aufstieg und andersherum.