

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 BOX BATTLE WORKOUT 1



LIFT HEAVY

WORKOUTFLOW

Das Workout startet mit den Deadlifts. Der/Die Athlet/in startet stehend vor bzw. hinter der Langhantel und beginnt mit den Deadlifts erst, wenn das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt.

Es müssen 2000m auf Zeit gerudert werden mit EMOM 5 Deadlifts. Das bedeutet, dass jede volle Minute 5 Wiederholungen Deadlifts absolviert werden müssen, bevor man weiter rudern darf. Das Ganze so schnell wie möglich, bis die 2000m auf dem Ruder Ergometer erreicht wurden, sofern die Gesamtzeit nicht vorher abgelaufen ist. Die Langhantel ist vorher aufgebaut. Zughilfen oder Grips sind hierbei nicht erlaubt! Nach Ablauf des Workouts wird die Zeit oder die Meteranzahl notiert.

Das Time Cap für das Workout beträgt 20 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
DEADLIFT	55KG	80KG

MOVEMENT STANDARDS

DEADLIFT

- Begonnen wird das Workout mit den Deadlifts.
- 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.
- Mixed Griff ist erlaubt.
- Keine Zughilfen oder Grips erlaubt!

ROW

- Rudern auf dem Ergometer.
- Der Monitor des Ruder Ergometers muss auf Null gestellt sein bevor die Uhr und das Workout starten.
- Der Athlet setzt sich auf das Ruder Ergometer und rudert solange bis ihre entsprechenden Metern auf der Anzeige erreicht wurden.