

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 BOX BATTLE WORKOUT 2



LIFT HEAVY

WORKOUTFLOW

Der/Die Athlet/in startet stehend vor dem Rig und beginnt, sobald das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Dieses Workout hat ein A und B teil. Teil A startet mit einem Buy In von 24 Pull Ups, die zuerst zu absolvieren sind. Folgende Wiederholungen und Movements müssen danach absolviert werden. 5 Runden auf Zeit von 3 Wall Walks, 9 Toes to Bar und 12 Box Jump Overs. Die Reihenfolge muss eingehalten werden. Sobald die 5 Runden absolviert wurden, gibt es 3 Min. REST. Sobald die Zeit abgelaufen ist, werden weitere 5 Runden auf Zeit absolviert von 6 Burpees over Dumbbell, 9 Single Arm Dumbbell Hang Clean & Jerk (links), 12 Single Arm Dumbbell Overhead Lunges (Links), 6 Burpees over Dumbbell, 9 Single Arm Dumbbell Hang Clean & Jerk (Rechts), 12 Single Arm Dumbbell Overhead Lunges (Rechts). Das Ganze so schnell wie möglich. Nach Ablauf des Workouts wird die Zeit oder die Wiederholungen notiert. Das Time Cap für das gesamte Workout beträgt 25 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
BOX JUMP	20 INCH	24 INCH
DUMBBELL	15KG	22,5KG

MOVEMENT STANDARDS

WALL WALKS

- Jede Wiederholung beginnt und endet mit dem Athleten liegend auf dem Boden.
- Die Brust, die Oberschenkel und Füße berühren den Boden.
- Beim Start müssen beide Hände auf der Markierung auf dem Boden bleiben, bis beide Füße an der Wand sind.
- Auf dem Weg nach unten ist es genau umgekehrt, beide Füße bleiben an der Wand, bis die Hände die Linie auf dem Boden wieder berühren.
- Die Wiederholung ist gültig sobald der Athlet wieder in der Startposition liegt.

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 BOX BATTLE WORKOUT 2



LIFT HEAVY

MOVEMENT STANDARDS

TOES TO BAR

- Startposition ist voll ausgestreckt an der Pull-Up Stange hängend.
- Der Athlet startet die Bewegung mit Armen lang, Fersen hinter dem Körper und des senkrecht verlaufenden Rig-Pfostens.
- Am Ende der Bewegung berühren die Füße die Stange zwischen den Händen.

BOX JUMP OVER

- Der Athlet startet vor/neben der Box und es muss mit beiden Füßen gleichzeitig 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.
- Beide Füße vom Athleten müssen die Box oben 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 oder der Box erlaubt.

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 BOX BATTLE WORKOUT 2



LIFT HEAVY

MOVEMENT STANDARDS

DB HANG CLEAN AND JERK

- Startposition mit der Dumbbell aus dem Hang.
- Befördern des Gewichts in fließender Bewegung auf die Schultern, Fangposition hierbei in der Power Position oder im tiefen squat und dann weiter mit einem Jerk in die Überkopf Position bringen.
- Aufrichten zur Endposition mit komplett gestreckter Hüfte und Knien, sowie den Ellenbogen mit der DB über Kopf.
- Ein fallenlassen bzw. das werfen der DB, bevor man sich in der Endposition befindet, führt zum No Rep.
- Ein Muscle Clean&Jerk ist hierbei erlaubt.

DB OVERHEAD LUNGE

- Die Dumbbell wird mit einer Hand über Kopf gehalten und der Athlet absolviert alternierend seine Lungen nach vorne.
- Das Knie muss den Boden berühren, bevor der Athlet wieder aufsteht.
- Die Wiederholung ist erst beendet und gültig, sobald der Athlet wieder die Füße unter dem Körper gebracht hat 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.

BURPEES O. DUMBBELL

- Der Burpee wird lateral zur Dumbbell absolviert.
- 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, über die DB 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.

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 BOX BATTLE WORKOUT 2



LIFT HEAVY

MOVEMENT STANDARDS

WALL WALKS HINWEISE

Start- und Endposition werden deutlich erkennbar mit Tape nach den Open Standard markiert. Bedeutet für Frauen ist die Markierung der Startposition 55 inch (140cm) und für Männer 60 inch (152cm) von der Wand entfernt. Die Markierung der Endposition beträgt 10 inch (25cm) von der Wand entfernt.

