

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 BOX BATTLE WORKOUT 3



LIFT HEAVY

WORKOUTFLOW

Der/Die Athlet/in startet stehend und das Springseil liegt auf dem Boden. Das Seil wird aufgehoben, sobald das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Dieses Workout ist ein AMRAP 9. Folgende Wiederholungen und Movements müssen absolviert werden und gestartet wird mit 24 Double Unders und 21 Thrustern. Die Anzahl der Double Unders bleibt gleich, während sich die Wiederholungen der Thruster reduzieren von 21-18-15-12-9-6-3- und dann Max Effort in der restlichen Zeit. Die Gewichte dazu werden von Runde zu Runde schwerer. Die Reihenfolge muss eingehalten werden. So viele Runden bzw. Wiederholungen wie möglich bis die Gesamtzeit abgelaufen ist. Nach Ablauf des Workouts, werden die Wiederholungen notiert. **Achtung!** Nach der ersten Runde Double Unders und Thruster muss eine TieBreak Zeit notiert werden. Es darf beim Aufbau der Gewichte von max. 2 Personen unterstützt werden. Das erste Gewicht wird vor dem Workout aufgebaut. Das Time Cap für das Event beträgt 9 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
THRUSTER	30KG - 35KG - 40KG - 45KG - 52,5KG - 60KG - 67,5KG	40KG - 50KG - 60KG - 70KG - 80KG - 90KG - 100KG

MOVEMENT STANDARDS

DOUBLE-UNDER

- Standard Double-Under. Das Seil muss zweimal komplett während eines Sprungs unter den Füßen hindurch.

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 BOX BATTLE WORKOUT 3



LIFT HEAVY

MOVEMENT STANDARDS

THRUSTER

- Die Bewegung beginnt mit der Stange auf dem Boden liegend.
- Die Langhantel wird von der tiefen Frontsquat Position in eine voll ausgestreckte Überkopf Position geführt.
- Die Hüftfalte muss klar erkennbar in der tiefen Squat-Position unterhalb der Knie sein.
- Ein Squat Clean bzw. Cluster beim Aufheben der Stange vom Boden als Beginn des Thrusters ist erlaubt.
- Die Arme, Hüfte und Knie müssen mit der Langhantel Überkopf voll ausgestreckt sein.
- Der Kopf muss eindeutig erkennbar zwischen den gestreckten Armen durch.
- Die Bewegung vom Squat in die Overhead Position muss eine flüssige Bewegung sein, es darf keine Pause auf den Schultern gemacht werden.