

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 2. LIGA WORKOUT 1

SUPRIFIT
FITNESS EQUIPMENT

WORKOUTFLOW

Das Workout absolvieren zwei Mixed Teams. Das erste M/F Paar startet außerhalb vom Feld und beginnt erst, wenn das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Es müssen 40 sync. Wall Balls absolviert werden, 20 sync. Dumbbell reverse lunges, 40 sync. Wall Balls, 20 sync. Box Jumps auf 30 und 24 inch und die letzte Runde, wieder 40 sync. Wall Balls und 20 sync. Dumbbell Box step over auf 24 und 20 inch Boxen. Danach wird erst mit dem zweiten M/F Paar abgeklatscht und gewechselt. Sie absolvieren 40 sync. Wall Balls, 30 sync. Pull Ups, 40 sync. Wall Balls, 20 sync. Chest to Bar Pull Ups, dann nochmal 40 sync. Wall Balls und 10 sync. Bar Muscle Ups. Das Ganze so schnell wie möglich, bis alle Wiederholungen absolviert wurden, sofern die Gesamtzeit nicht vorher abgelaufen ist. Alle Athleten müssen das Feld wieder verlassen, erst dann wird die Zeit gestoppt. Das Equipment ist vorher aufgebaut und auf der Fläche. Nach Ablauf des Workouts wird die Zeit oder die Reps notiert.

Das Time Cap für das Workout beträgt 24 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
WALL BALL	6KG	9KG
DUMBBELLS	15KG	22,5KG
BOX	20 & 24 INCH	24 & 30 INCH

MOVEMENT STANDARDS

SYNCHRON WALL BALLS

- Die Athleten nehmen ihren Ball in die Hände und bewegen sich gleichzeitig 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 der Frauen und Männer zu werfen, zu fangen und wieder in die tiefe Squat Position zu gehen.
- Damit die Wiederholung zählt, müssen beide Bälle das Target auf dem Weg nach oben gleichzeitig treffen.
- Die erste Wiederholung als Squat Clean ist erlaubt. (MedBall Clean)
- **Synchronität:** Die tiefe squat Position und das Treffen des Targets.

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 2. LIGA WORKOUT 1

SUPRIFIT
FITNESS EQUIPMENT

MOVEMENT STANDARDS

SYNCHRON DUAL DB REVERSE LUNGES

- Beide Dumbbells von beiden Athleten werden in den Händen, rechts und links neben dem Körper gehalten.
- Die Athleten absolvieren beide alternierend ihre Lunges nach hinten.
- Das Knie muss den Boden berühren, bevor die Athleten wieder aufstehen.
- Die Wiederholung ist erst beendet und gültig, sobald beide Athleten wieder die Füße unter dem Körper gebracht haben und die Hüfte wieder in der Start Position gestreckt ist.
- **Synchronität:** Die Knie beider Athleten müssen gleichzeitig den Boden berühren und müssen ihren Lunge zusammen beginnen.

SYNCHRON BOX JUMPS

- Die Athleten springen vom Boden auf die Box, beide Füße von beiden Athleten verlassen den Boden und landen gleichzeitig auf der Box.
- Wiederholung ist gültig, sobald beide Athleten mit der Hüfte durchgestreckt, aufrecht darauf stehen.
- Es darf oben auf der Box auf den Partner gewartet werden, bis die vollständige Streckung erreicht wurde.
- Ein abstützen auf den Oberschenkeln, um sich zu strecken ist nicht erlaubt.
- Beim absteigen der Box, darf die Hand zu Unterstützung genutzt werden. (Safety)
- **Synchronität:** Beide Athleten landen gleichzeitig auf der Box und stehen am ende der Übung gestreckt.

SYNCHRON DUAL DB BOX STEP OVER

- In der Startposition stehen beide Athleten mit beiden Dumbbells in den Händen vor/neben der Box.
- Beim herauf und auf der gegenüber liegenden Seite herab steigen, müssen jeweils beide Füße die Box oberhalb berührt haben.
- Die Athleten müssen sich nicht aufrecht hinstellen beim herüber steigen.
- Es ist nicht erlaubt nur mit einem Fuß die Box zu berühren und rüber zu steigen.
- **Synchronität:** Beide Athleten berühren gleichzeitig oben die Box mit beiden Füßen.

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 2. LIGA WORKOUT 1

SUPRIFIT
FITNESS EQUIPMENT

MOVEMENT STANDARDS

SYNCHRON PULL UP

- Die Bewegung beginnt im Hang mit gestreckten Armen und Füße vom Boden weg. Butterfly, Kipping oder Stricte Pull-Ups sind erlaubt.
- Für eine gültige Wiederholung muss das Kinn klar erkennbar über die horizontale Linie der Stange kommen.
- **Synchronität:** Das Kinn von beiden Athleten muss gleichzeitig über der Stange sein.

SYNCHRON CHEST TO BAR PULL UP

- Die Bewegung beginnt im Hang mit gestreckten Armen und Füße vom Boden weg. Butterfly, Kipping oder Strict Chest to Bar Pull-Ups sind erlaubt.
- Für eine gültige Wiederholung muss der Bereich zwischen Schlüsselbein und Brust klar erkennbar die Stange berühren.
- **Synchronität:** Beide Athleten berühren gleichzeitig die Pull Up Stange mit dem Bereich zwischen Schlüsselbein und Brust.

SYNCHRON BAR MUSCLE UP

- Die Bewegung beginnt mit gestreckten Armen im Hang an der Pull Up Bar; Füße vom Boden weg.
- Der Athlet befördert seinen Oberkörper nach oben über die Stange bis die Ellenbogen voll durchgestreckt sind und sich die Schultern über oder vor der Stange befinden.
- Für den Dip zum Lockout sind nur die Hände und kein anderer Teil des Arms erlaubt.
- Der Aufschwung kann strict oder mittels Kip erfolgen.
- Die Füße dürfen beim Aufschwung die Höhe der Pull Up Bar nicht überschreiten. Ein Reinspringen von Kisten oder Plates in den Aufschwung ist nicht erlaubt.
- J-Hooks benutzen sind erlaubt.
- **Synchronität:** In der oberen Position mit der vollen Streckung der Arme beider Athleten und den Schultern gut erkennbar mindestens über der Pull Up Bar. Es darf in der oberen Position auf den Partner gewartet werden.