

# DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 2. LIGA WORKOUT 2

**SUPRIFIT**  
FITNESS EQUIPMENT

## WORKOUTFLOW

Das Workout absolvieren ein M/M Team und ein F/F Team. Das M/M Team startet außerhalb vom Feld und beginnt mit dem Workout erst, wenn das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt.

Es müssen insgesamt 200 Kettlebell Push Ups absolviert werden, mit beiden Füßen auf der Box (feet elevated). Die Männer dürfen sich abwechseln, wann immer sie möchten und so oft sie möchten, allerdings gibt es für jede Unterbrechung der Push Ups einen Penalty von 5 Toes to Bar. Die TTB muss der Athlet machen der die Übung unterbricht, erst dann darf der Partner mit den Push Ups weitermachen. Sobald die Wiederholungen absolviert wurden, verlassen die Athleten das Feld und klatschen mit dem F/F Team ab. Das F/F Team absolviert insgesamt 200 Z-Press sitzend auf dem Boden. Teampartnerin unterstützt die Langhantel in Position auf die Schulter zu bekommen. Die Frauen dürfen sich abwechseln, wann immer sie möchten und so oft sie möchten, allerdings gibt es für jede Unterbrechung der Z-Press ebenfalls einen Penalty von 5 Toes to Bar. Die TTB muss die Athletin machen, die auch die Übung unterbricht, erst dann darf die Partnerin mit den Z-Press weitermachen 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. Abklatschen zwischen den Athleten ist ebenfalls Pflicht. 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
Z-PRESS	25KG	

## MOVEMENT STANDARDS

### KETTLEBELL PUSH UPS

- Der Athlet startet in einer plank Position mit den Händen am Griff auf der KB und die Füße auf der Box.
- Er lässt sich absinken bis die Schultern tiefer sind als die Ellenbogen, bevor er sich wieder nach oben in die plank Position zurück drückt, mit den Armen voll durchgestreckt.
- Erst dann ist die Wiederholung beendet.
- Die Boxhöhe ist 20 inch (Frauenhöhe).
- Bei jeder Unterbrechung müssen 5 Toes to Bar absolviert und abgeklatscht werden, erst dann darf der Partner weiterarbeiten.

# DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 2. LIGA WORKOUT 2

**SUPRFIT**  
FITNESS EQUIPMENT

## 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/Zehen gleichzeitig die Stange zwischen den Händen.

### Z-PRESS

- Die Startposition beginnt mit der Langhantel auf den Schultern und der/die Athlet/in sitzt auf dem Boden mit den Füßen nach vorne.
- Von hier muss sie in die Überkopf Position gebracht werden bis die Arme voll durchgestreckt sind.
- Nachdrücken ist erlaubt.
- Die Langhantel muss wieder runter auf die Schultern und dann wieder über den Kopf gebracht werden.
- Touch N Go ist erlaubt, ist aber kein Muss.
- Pausieren auf den Schultern oder Überkopf ist erlaubt.
- Bei jeder Unterbrechung müssen 5 Toes to Bar absolviert und abgeklatscht werden, erst dann darf die Partnerin weiterarbeiten.