

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 2. LIGA WORKOUT 3

SUPRIFIT
FITNESS EQUIPMENT

WORKOUTFLOW

Das Workout absolvieren ein M/M Team und ein F/F Team. Die Athleten dürfen sich aussuchen, ob sie lieber Double Isabel machen wollen oder Double Grace. Beispiel: M/M Team entscheidet sich Double Isabel zu absolvieren, dann müssen sie in ihrer nächsten Runde Double Kettlebell Grace machen und bei den Frauen das Gleiche. Also erst Double Grace absolvieren und dann Double KB Isabel. Das erste Team startet außerhalb vom Feld und beginnt mit dem Workout erst, wenn das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Es beginnt mit Double Isabel, also 60 Snatches. Dann wird mit dem anderen Team abgeklatscht und sie absolvieren Double Grace, also 60 Clean & Jerks. Ein weiteres Mal abklatschen mit dem anderen Team und dann wird Double Kettlebell Grace absolviert, also 60 Hang Clean & Jerks. Ein letztes Mal abgeklatscht und dann werden Double KB Isabel, also 60 Hang Snatch absolviert. 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 12 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
ISABEL	40KG	60KG
GRACE	40KG	60KG
DOUBLE KB GRACE	16KG	24KG
DOUBLE KG ISABEL	16KG	24KG

MOVEMENT STANDARDS

DOUBLE ISABEL (SNATCH)

- Die Langhantel befindet sich auf dem Boden und muss in einem Zug Überkopf bewegt werden.
- Style anyhow (Power oder Squat)
- Hüfte, Knie und Arme komplett gestreckt in der Endposition bevor die Langhantel wieder runter darf.
- Kein dropen der Langhantel hinterm Kopf
- Es muss über die Langhantel gestiegen werden, um zurück zur Zielmatte zu sprinten.

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 2. LIGA WORKOUT 3

SUPRFIT
FITNESS EQUIPMENT

MOVEMENT STANDARDS

DOUBLE GRACE (CLEAN&JERK)

- Startposition mit der Langhantel auf dem Boden.
- Befördern der Langhantel Überkopf.
- Style anyhow (Power oder Squat)
- Hüfte, Knie und Arme komplett gestreckt in der Endposition bevor die Langhantel wieder runter darf.
- Ellenbogen müssen vor der Langhantel sein.
- Kein droppen der Langhantel hinterm Kopf
- Es muss über die Langhantel gestiegen werden, um zurück zur Zielmatte zu sprinten.

DOUBLE KB GRACE

- Der Athlet startet mit beiden Kettlebells im Hang.
- Von dort werden sie auf die Schultern und dann Überkopf gebracht.
- In der Endposition sind beide Arme, Hüfte und Knie gestreckt.

DOUBLE KB ISABEL

- Der Athlet startet mit beiden Kettlebells im Hang.
- Von dort werden sie mit einem Schwung oder Zug über Kopf gebracht.
- In der Endposition sind beide Arme, Hüfte und Knie gestreckt.
- Die Kettlebells müssen in einer flüssigen Bewegung in die Überkopf Position gebracht werden.