

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 2. LIGA WORKOUT 4

SUPRFIT
FITNESS EQUIPMENT

WORKOUTFLOW

Das Workout absolvieren alle vier Athleten die im Relay arbeiten. Es sind insgesamt 20 Runden zu absolvieren und die Reihenfolge von M1-F1-M2-F2-M1...etc. ist einzuhalten. Der erste Athlet startet außerhalb vom Feld und beginnt mit dem Workout erst, wenn das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Es beginnt mit 12 bzw. 9 cal. Row, 6 Burpees over the Rower und 3 Hang Squat Clean. Jeder Athlet muss eine Runde komplett beenden, bevor man mit dem nächsten Athleten abklatscht. Der Vorgang wiederholt sich im Relay, jeder Athlet muss gearbeitet haben und es dürfen keine Runden zwischen den Athleten getauscht bzw. übersprungen werden. Es befindet sich immer nur der arbeitende Athlet auf der Fläche. Das Nullen des Ruderergometers machen die Athleten selbst. 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 20 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
HANG SQUAT CLEAN	55KG	80KG

MOVEMENT STANDARDS

ROW

- Rudern auf dem Ergometer:
- Der Monitor des Ruder Ergometers muss auf Null gestellt sein bevor die Uhr und das Workout starten.
- Der Athlet setzt sich auf das Ruder Ergometer und rudert solange bis ihre entsprechenden Kalorien auf der Anzeige erreicht wurden.
- Das Ruder Ergometer muss immer wieder genullt werden.
- Fußschnallen einstellen macht nur der Athlet der sich gerade auf der Fläche befindet.
- KEIN Judge berührt das Ruderergometer.

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 2. LIGA WORKOUT 4

SUPRFIT
FITNESS EQUIPMENT

MOVEMENT STANDARDS

BURPEES O. ROWER

- Der Burpee wird lateral zum Ruder Ergometer 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 das Ruder Ergometer 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.

HANG SQUAT CLEAN

- Startposition mit der Langhantel aus dem Hang.
- Das Gewicht wird in einer fließenden Bewegung aus dem Hang in die front Rack position gezogen.
- Fangposition hierbei in der tiefen Kniebeuge, Hüfte unter Kniegelenk.
- Aufrichten zur Endposition mit komplett gestreckter Hüfte und Knien, sowie den Ellenbogen vor der Langhantel.
- Zughilfen sind hierbei nicht erlaubt!