

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 1. LIGA WORKOUT 1

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 muss das F/F Team Double Grace absolvieren. Das erste Team startet und laufen aufs Feld, wenn das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Es beginnt mit Double Isabel, also 60 Squat Snatches. Dann wird die Fläche wieder verlassen, mit dem anderen Team abgeklatscht und sie absolvieren Double Grace, also 60 Squat Clean & Jerks. Ein weiteres Mal verlassen sie die Fläche, klatschen ab und dieses mal in ein M/F Team gewechselt. Dann werden 60 sync. Single Arm Kettlebell Snatches, gefolgt von 60 sync. Single Arm Kettlebell Overhead Squat absolviert. M und F stehen sich gegenüber, arbeiten synchron und können sich beliebig oft mit dem anderen M/F Paar abwechseln, bis insgesamt 60 Wiederholungen absolviert worden sind. Wenn MF1 auf links endet, dann muss MF2 mit rechts starten. 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. Nach Ablauf des Workouts wird die Zeit oder die Reps notiert. Das Time Cap für das Workout beträgt 16 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
ISABEL	47.5 KG	70KG
GRACE	55 KG	80KG
SA KB SNATCH	16KG	24KG
SA KB OVERHEAD SQUAT	16KG	24KG

MOVEMENT STANDARDS

DOUBLE ISABEL (SQUAT SNATCH)

- Die Langhantel befindet sich auf dem Boden und muss in einem Zug Überkopf bewegt werden.
- Squat Snatch ist pflicht.
- Hüfte, Knie und Arme komplett gestreckt in der Endposition bevor die Langhantel wieder runter darf.
- Kein droppen der Langhantel hinterm Kopf.
- In der Squat Position dürfen die Knie den Boden zu keinem Zeitpunkt berühren.
- Es muss über die Langhantel gestiegen werden, um zurück zur Zielmatte zu sprinten.

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 1. LIGA WORKOUT 1

SUPRFIT
FITNESS EQUIPMENT

MOVEMENT STANDARDS

DOUBLE GRACE (SQUAT CLEAN&JERK)

- Startposition mit der Langhantel auf dem Boden.
- Befördern der Langhantel Überkopf.
- Squat Clean ist pflicht.
- 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
- In der Squat Position dürfen die Knie den Boden zu keinem Zeitpunkt berühren.
- Es muss über die Langhantel gestiegen werden, um zurück zur Zielmatte zu sprinten.

SYNCHROME SINGLE ARM KB SNATCH

- Die Athleten starten mit der Kettlebell im Hang.
- Von dort werden sie mit einem Schwung oder Zug über Kopf gebracht.
- In der Endposition sind Arme, Hüfte und Knie gestreckt.
- Die Kettlebells müssen in einer flüssigen Bewegung in die Überkopf Position gebracht werden.
- Spätestens nach 5 Reps, muss der Arm gewechselt werden.
- **Synchronität der KB Snatches:** Beide Athleten in der Endposition über Kopf mit gestrecktem Arm. Sie dürfen bzw. müssen in der Endposition aufeinander warten, um einen gültigen Rep zu sammeln.

SYNCHROME SINGLE ARM KB OVERHEAD SQUATS

- Die Kettlebell befindet sich einarmig über Kopf.
- In der Überkopf Position mit gestreckten (oder auch leicht gebeugten) Armen, bewegen sich die Athleten in die tiefe Squat Position (unter 90 Grad).
- Es muss wieder aufgestanden werden bis Hüfte, Knie und Arme voll gestreckt sind. Erst dann zählt die Bewegung als abgeschlossen und es darf die nächste Wiederholung gemacht werden.
- Ein Squat Snatch als erste Wiederholung ist erlaubt.
- Spätestens nach 10 Reps, muss der Arm gewechselt werden.
- **Synchronität der KB OHS:** Beide Athleten müssen wieder oben stehen, mit der Hüfte, Knie und Arm voll gestreckt. Sie dürfen bzw. müssen in der Endposition aufeinander warten, um einen gültigen Rep zu sammeln.