

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 1. LIGA WORKOUT 2

SUPRFIT
FITNESS EQUIPMENT

WORKOUTFLOW

Das Workout absolvieren alle vier Athleten die im Relay arbeiten. Es sind insgesamt 12 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 21 bzw. 18 cal. Row, 15 Thrusters und 9 Burpees over Bar. 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. Nach Ablauf des Workouts wird die Zeit oder die Reps notiert. Das Time Cap für das Workout beträgt 25 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
THRUSTER	30KG	40KG

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. Die Athleten machen das eigenständig.
- Fußschnallen einstellen. Die Athleten machen das ebenfalls eigenständig.
- KEIN Judge berührt das Ruderergometer.

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 1. LIGA WORKOUT 2

SUPRFIT
FITNESS EQUIPMENT

MOVEMENT STANDARDS

THRUSTER

- Die Bewegung beginnt mit der Stange auf dem Boden liegend.
- Die Langhantel wird von der tiefen Frontsquat Position in eine voll ausgestreckte Überkopf Position geführt.
- Die Bewegung vom Frontsquat in die Overhead Position muss eine flüssige Bewegung sein, es darf keine Pause auf den Schultern gemacht werden.
- Die Hüftfalte muss klar erkennbar in der tiefen Squat-Position unterhalb der Knie sein.
- Die Arme, Hüfte und Knie müssen mit der Langhantel Überkopf voll ausgestreckt sein.
- Der Kopf muss eindeutig erkennbar zwischen den gestreckten Armen durch.
- Ein Squat Clean bzw. Cluster beim Aufheben der Stange vom Boden als Beginn des Thrusters ist erlaubt.

BURPEES OVER BAR

- Der Burpee wird lateral zur Langhantel 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 die Langhantel 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.
- Step-Overs über die Langhantel ist nicht erlaubt.
- Ein Two-Foot takeoff ist hier nicht gefordert, allerdings muss es ein Sprung sein.