

DESCRIPTION CARD

SAISON 2023/2024

1. LIGA WORKOUT 3

SUPRFIT
FITNESS EQUIPMENT

WORKOUTFLOW

Startposition befindet sich außerhalb vom Feld. Das Event ist ein AMRAP 6 pro Team und 1 Minute Transition dazwischen. Es bestreiten ein M/M Team und ein F/F Team, die nacheinander arbeiten. Beginnend mit den M/M Team, sobald das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Die Männer laufen aufs Feld und absolvieren 5 sync. Chest to Bar Pull Ups, 10 sync. Kettlebell Push Ups (feet elevated) und 15 sync. alt. Pistols. Das Ganze für sovielen Runden und Wiederholungen wie möglich, bis die Zeit von 6 Minuten abgelaufen ist. Danach gibt es 1 Minute Transition, bevor die Frauen anfangen dürfen. Für die Frauen gilt das Gleiche, sie laufen aufs Feld und absolvieren 5 sync. Chest to Bar Pull Ups, 7 sync. Kettlebell Push Ups (feet elevated) und 18 sync. alt. Pistols. Das Ganze für sovielen Runden und Wiederholungen wie möglich, bis die Zeit von 6 Minuten abgelaufen ist. Sobald dies der Fall ist, werden die Runden und Wiederholungen notiert. Time Cap für das Event beträgt insgesamt 13 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
KETTLEBELL	SCHWER	SCHWER

MOVEMENT STANDARDS

SYNCHRONE CHEST TO BAR PULL UPS

- Die Bewegung beginnt hängend am Rig mit gestreckten Armen und Füße vom Boden weg. Butterfly, Kipping oder Strict Chest to Bar Pull-Ups sind erlaubt.
- Für eine gültige Wiederholung muss der Bereich zwischen Schlüsselbein und Brust klar erkennbar die Stange berühren.
- Ein reinspringen in den Kipp ist erlaubt.
- **Synchronität:** Beide Athleten berühren gleichzeitig die Pull Up Stange mit dem Bereich zwischen Schlüsselbein und Brust.

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 1. LIGA WORKOUT 3

SUPRIFIT
FITNESS EQUIPMENT

MOVEMENT STANDARDS

SYNCHROME KETTLEBELL PUSH UPS

- Die Athleten starten in einer plank Position mit den Händen am Griff auf der KB und die Füße auf der Box.
- Sie lassen sich absinken bis die Schultern tiefer sind als die Ellenbogen, bevor sie sich wieder nach oben in die plank Position zurück drücken, mit den Armen voll durchgestreckt.
- Erst dann ist die Wiederholung beendet.
- Die Boxhöhe ist 20 inch (Frauenhöhe).
- **Synchronität:** Beide Athleten müssen sich gemeinsam in ihrer Start und Endposition befinden. Sie dürfen bzw. müssen in der Endposition aufeinander warten, um einen gültigen Rep zu sammeln.

SYNCHROME ALT. PISTOLS

- Die Athleten stellen sich auf einem Bein und bewegen sich in die tiefe Kniebeuge.
- Das nicht arbeitende Bein darf den Fußboden nicht berühren und ist vor dem Körper gestreckt. Fuß festhalten ist erlaubt.
- Lediglich der arbeitende Fuß ist in Kontakt mit dem Boden.
- Komplette Streckung der Hüfte und Knie des aktiven Beins in der Endposition.
- Erreichen der Kniebeugetiefe.
- Alternierende Pistols.
- **Synchronität:** Beide Athleten starten und enden gemeinsam ihre Pistols. Sie dürfen bzw. müssen in der Endposition aufeinander warten, um einen gültigen Rep zu sammeln.