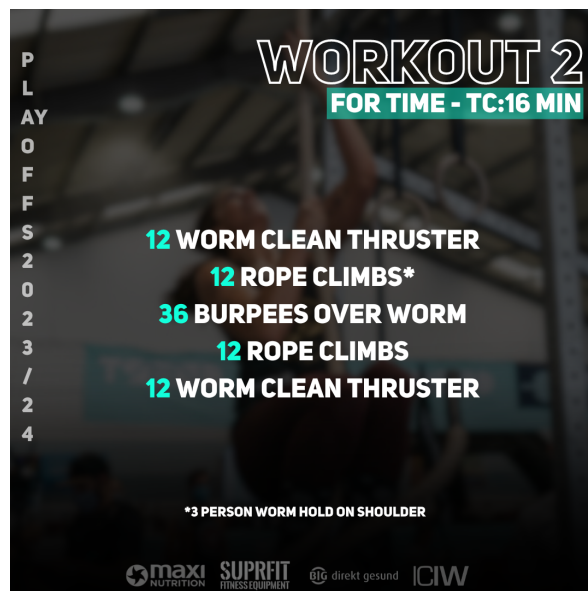


DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 PLAY-OFFS WORKOUT 2

SUPRIFIT
FITNESS EQUIPMENT

WORKOUTFLOW

Das Workout bestreiten alle vier Athleten (2 Männer & 2 Frauen). Die Startposition befindet sich außerhalb vom Feld auf der Startmatte. Das Team startet und läuft auf das Feld, nachdem das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Sie absolvieren dann 12 Worm Clean Thruster, 12 Rope Climbs, 36 sync. Burpees over Worm, dann wieder 12 Rope Climbs und zum Schluss 12 Worm Clean Thruster. Das Ganze so schnell wie möglich auf Zeit. Nachdem die letzten Wiederholungen der Worm Clean Thruster absolviert wurden und sie zurück zu ihrer Startmatte gesprintet sind, wird die entsprechende Zeit notiert, die das gesamte Team für das Workout gebraucht hat. Falls die Zeit vorher abgelaufen ist, werden die entsprechenden Reps notiert. Das Time Cap beträgt 16 Minuten.



MOVEMENT STANDARDS

WORM CLEAN THRUSTER

- **Kurz gesagt:** Den Wurm vom Boden auf die Schultern Clean und dann in den Thruster.
- Der Wurm befindet sich auf dem Boden und muss in einem Zug auf die Schultern aller Athleten bewegt werden.
- Style anyhow (Power oder Squat).
- Hüfte und Knie komplett gestreckt in der Endposition, bevor es in den Thruster geht.
- Alle Athleten absolvieren dann einen Thruster.

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 PLAY-OFFS WORKOUT 2

SUPRFIT
FITNESS EQUIPMENT

MOVEMENT STANDARDS

ROPE CLIMB

- Der Wurm muss von 3 Athleten auf der Schulter gehalten werden, solange ein Athlet RC absolviert.
- Dabei nach vorne beugen und sich mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen ist nicht erlaubt.
- Startposition ist stehend frei vor dem Seil.
- Der Athlet klettert an dem Seil nach oben und klatscht mit der Hand das obere Ziel ab.
- Nach dem abklatschen kommt er kontrolliert wieder herunter.
- Aus Sicherheitsgründen darf der Athlet erst ab der Markierung abspringen.

SYNC. BURPEES OVER WORM

- Der Burpee wird lateral zum Wurm absolviert.
- Zwei Athleten stehen links und zwei Athleten stehen rechts vom Wurm.
- Alle Athleten starten mit einer Abwärtsbewegung bis alle auf dem Boden liegen und die Brust sowie die Oberschenkel den Boden berühren.
- Nach dem Aufrichten muss mit beiden Füßen abgesprungen, über den Wurm 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.
- Über den Wurm steppen ist allerdings nicht erlaubt.
- Stolpern über den Wurm führt zum No Rep und der Burpee muss wiederholt werden.
- **Synchronität der Burpees:** Alle vier Athleten müssen mit der Brust den Boden gleichzeitig berühren. Sie dürfen auch unten auf dem Boden aufeinander warten.