

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 PLAY-OFFS WORKOUT 3



WORKOUTFLOW

Das Workout bestreiten ein FF Team und ein MM Team. Die Startposition befindet sich außerhalb vom Feld auf der Startmatte. Die Athleten dürfen sich selbst aussuchen welches Team anfängt. Team startet und läuft auf das Feld, nachdem das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Sie absolvieren 9 Bar Muscle Ups + Back Hip Circle Complex, 3 Wiederholungen von Handstandwalk + Freestanding Handstand Push ups. Dann 6 BMU Complex und 2 HSW Complex. Letzte Runde mit 3 BMU Complex und 1 HSW Complex. Sobald das Team fertig ist sprinten sie zur Startmatte und klatschen mit dem anderen Team ab. Der Ablauf und die Reps bleiben für das zweite Team gleich. Das Ganze so schnell wie möglich auf Zeit. Nachdem die letzten Wiederholungen der HSW Complex 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 13 Minuten.

WORKOUT 3
MM/FF FOR TIME - TC:13 MIN

P
L
A
Y
O
F
F
S
2
0
2
3
/
2
4

9-6-3
BMU + BACK HIP CIRCLE COMPLEX

3-2-1
HS WALK + FREE STANDING HSPU

maxi NUTRITION SUPRFIT FITNESS EQUIPMENT BIC direkt gesund ICIW

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 PLAY-OFFS WORKOUT 3

SUPRFIT
FITNESS EQUIPMENT

MOVEMENT STANDARDS

BAR MUSCLE UP + BACK HIP CIRCLE COMPLEX

- Die Bewegung beginnt mit gestreckten Armen an der Pull Up Bar, Füße vom Boden weg.
- Der Athlet befördert seinen Oberkörper nach oben über die Stange bis die Ellenbogen voll durchgestreckt sind und sich die Schultern über oder vor der Stange befinden.
- Für den Dip zum Lockout sind nur die Hände und kein anderer Teil des Arms erlaubt.
- Der Aufschwung kann strict oder mittels Kip erfolgen.
- Die Füße dürfen beim Aufschwung die Höhe der Pull Up Bar nicht überschreiten. Ein Reinspringen von Kisten oder Plates in den Aufschwung ist nicht erlaubt.
- Danach wird ein Hüftumschwung nach hinten absolviert.
- Endposition ist wieder oben mit gestreckten Armen.
- Ein Pull-Over ist hierbei nicht erlaubt.

HANDSTAND WALK + FREE STANDING HSPU

- Startpunkt ist mit den Händen hinter der Linie.
- Endpunkt ist mit den Händen über der Linie.
- Die Lane ist 10m lang, aber unterteilt in zwei 5m Segmente.
- Innerhalb dieser Segmente liegt je eine AbMat, wo auch die Free Standing (kipping) HSPU absolviert werden.
- Sobald der HSPU auf der AbMat absolviert wurde und dann beide Hände die Linie überschritten haben, darf der Athlet auch Pause machen.
- Mindestens 5m Segmente Unbroken.
- Fällt der Athlet herunter, so ist der Unbroken Versuch vorbei und der Athlet muss wieder zurück zum letzten geschafften Segment.
- **I Rep gilt:** Handstandwalk + 2x kipping HSPU, also sprich das 10m Segment absolviert.