

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 PLAY-OFFS WORKOUT 4

SUPRFIT
FITNESS EQUIPMENT

WORKOUTFLOW

Das Workout bestreiten ein MM Team und ein FF Team. Die Startposition befindet sich außerhalb vom Feld auf der Startmatte. Das MM Team startet zuerst und läuft auf das Feld, nachdem das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt. Sie absolvieren dann insgesamt 6 Runden zusammen von: 10 Sandbag over Yoke, 15m Yoke Carry und 15m Sandbag Carry. Die Athleten dürfen sich jederzeit abwechseln sonst weint ja jemand. Sobald die Männer ihre 6 Runden beendet haben, sprinten sie zur Startmatte und klatschen mit den Frauen ab. Der Ablauf und die Reps bleiben für das Frauenteam gleich. Das Ganze so schnell wie möglich auf Zeit. Nachdem die letzte Runde absolviert wurde 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 17 Minuten.

WORKOUT 4
MM/FF FOR TIME - TC:17 MIN

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

MM
6 ROUNDS
10 SANDBAG OVER YOKE
15M YOKE CARRY + 15M SANDBAG CARRY

FF
6 ROUNDS
10 SANDBAG OVER YOKE
15M YOKE CARRY + 15M SANDBAG CARRY

INTO

M 180 KG/70 KG - F 120KG/50KG

maxi NUTRITION SUPRFIT FITNESS EQUIPMENT B1G direkt gesund ICIW

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 PLAY-OFFS WORKOUT 4

SUPRFIT
FITNESS EQUIPMENT

MOVEMENT STANDARDS

SANDBAG OVER YOKE

- Höhe des Yokes richtet sich an den kleinsten Athleten des jeweiligen Teams.
- Sandbag vom Boden aufnehmen und über das Yoke werfen.
- Style anyhow
- You go, I go Prinzip.

YOKE CARRY

- Höhe des Yokes richtet sich an den kleinsten Athleten des jeweiligen Teams.
- Zum Start sind Yoke und Füße vom Athleten hinter der Linie.
- Athlet stellt sich unter das Yoke.
- Aufrichten bis Hüfte und Knie gestreckt sind.
- Athlet trägt Yoke 15m auf den Schultern.
- Yoke darf nicht auf dem Boden schleifen.
- Zum Ende sind Yoke und Füße vom Athleten über der Linie.
- Mindestens 5m Segmente unbroken.
- Wechseln wie die Athleten im Schloss möchten!

SANDBAG CARRY

- Zum Start mit Sandbag und beiden Füßen hinter der Linie.
- Sandbag vom Boden aufnehmen.
- Athlet trägt Sandbag 15m im Bear Hug.
- Zum Ende muss der Athlet mit Sandbag und mit beiden Füßen über die Linie
- Mindestens 5m Segmente unbroken.
- Wechseln wie die Athleten im Schloss möchten!