

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 PLAY-OFFS WORKOUT 5

SUPRFIT
FITNESS EQUIPMENT

WORKOUTFLOW

Das Workout bestreiten alle vier Athleten. 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 nacheinander 1RM Back Squat und 1RM Benchpress. Es werden sechs Stationen aufgebaut, die nach höhen sortiert sind. Wie im Auktionshaus, das Gewicht startet niedrig und wird immer weiter hochgesteckt und die Athleten dürfen quasi vortreten und das liften, was sie möchten. Jeder Athlet hat allerdings nur 3 Versuche pro Movement. Das Ganze geht solange bis ALLE Athleten ihre 3 Versuche pro Lift absolviert haben. Score ist das Gesamtgewicht von allen vier Athleten und ihren 3 Movements. Das Time Cap beträgt unendlich Minuten.



WORKOUT 5
THE ABSOLUTE TOTAL

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

1 RM BACK SQUAT
1 RM BENCH PRESS
~~**1 RM DEADLIFT**~~

maxi NUTRITION SUPRFIT FITNESS EQUIPMENT BfG direkt gesund ICIW

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 PLAY-OFFS WORKOUT 5

SUPRFIT
FITNESS EQUIPMENT

MOVEMENT STANDARDS

BACK SQUAT

- Die Langhantel befindet sich im Rack und muss in den Nacken gelegt werden.
- Mit der Langhantel im Nacken und die Hände an der Stange bewegt sich der Athlet in die tiefe Kniebeugen Position.
- Danach richtet sich der Athlet voll auf, sodass Hüfte und Knie voll gestreckt sind.
- Erst dann zählt die Bewegung als abgeschlossen und der Rep ist gültig.
- Man hat nur einen Versuch. Sobald man die Stange aus den Händen und herunterfallen lässt bzw. im Rack absetzt, ist der Versuch beendet.

BENCH PRESS

- Die Langhantel liegt aufgebaut im Rack.
- Athlet nimmt liegend die Langhantel auf.
- Bei Beginn sind die Arme gestreckt.
- Athlet bewegt Langhantel Richtung Brust und muss dabei die Brust auch berühren.
- Langhantel muss wieder zurück nach oben gedrückt werden, mit gestreckten Armen in der Endposition.
- Erst dann zählt die Bewegung als abgeschlossen und der Rep ist gültig.
- Man hat nur einen Versuch. Sobald man die Stange aus den Händen lässt bzw. im Rack absetzt, ist der Versuch beendet.

DEADLIFT

- Der Athlet hebt das Gewicht vom Boden bis zur Hüfte und steht dabei aufrecht.
- Er muss dabei gerade stehen, Hüfte ist gestreckt, Schultern hinter der Langhantel.
- Die Hände sind während des Lifts außerhalb der Beine.
- Erst dann zählt die Bewegung als abgeschlossen und der Rep ist gültig.
- Man hat nur einen Versuch. Sobald man die Stange aus den Händen und herunterfallen lässt, ist der Versuch beendet.