

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 PLAY-OFFS WORKOUT 7

SUPR FIT
FITNESS EQUIPMENT

WORKOUTFLOW

Das Workout bestreiten ein FF Team und ein MM Team. Die Athleten dürfen sich selbst aussuchen welches Team anfängt. 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 sync. Bar Muscle Ups/Ring Muscle Ups und Snatches (anyhow) mit je 10-8-6-4 Wiederholungen. Sobald das Team fertig ist sprinten sie zur Startmatte und klatschen mit den anderen Team ab. Das zweite Team absolviert 4 Runden mit je 20 sync. Chest to Bar Pull Ups und 10-8-6-4 Clean and Jerks (anyhow). Das Ganze so schnell wie möglich auf Zeit. Nachdem die letzten Wiederholungen 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 17 Minuten.

WORKOUT 7
FOR TIME MM/FF TC: 17 MIN

PLAY
OFFS
20
23
/ 24

MM OR FF

**10-8-6-4 SYNC. BMU/RMU
POWER SNATCHES**
M:70-80-90-100 F:47,5-55-62,5-70

INTO

**20 SYNC. C2B
10-8-6-4 PC & J**
M:100-110-120-130 F:70-77,5-85-92,5

MM OR FF

maxi NUTRITION SUPR FIT FITNESS EQUIPMENT BIG direkt gesund ICIW

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 PLAY-OFFS WORKOUT 7

SUPRFIT
FITNESS EQUIPMENT

MOVEMENT STANDARDS

SYNC. BAR MUSCLE UP

- Eine Person macht BMU und die andere RMU und das synchron.
- 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.
- **Synchronität der BMU:** In der oberen Position mit der vollen Streckung der Arme beider Athleten und den Schultern gut erkennbar mindestens über der Pull Up Bar. Es darf in der oberen Position auf den Partner gewartet werden.

SYNC. RING MUSCLE UP

- Eine Person macht BMU und die andere RMU und das synchron.
- Die Bewegung beginnt mit gestreckten Armen an den Ringen, Füße vom Boden weg.
- Der Athlet befördert seinen Oberkörper nach oben über die Ringe bis die Ellenbogen voll durchgestreckt sind und sich die Schultern über oder vor den Ringen 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 Ringe nicht überschreiten.
- Ein Reinspringen von Kisten oder Plates in den Aufschwung ist nicht erlaubt.
- **Synchronität der RMU:** In der oberen Position mit der vollen Streckung der Arme beider Athleten und den Schultern gut erkennbar mindestens über den Ringen. Es darf in der oberen Position auf den Partner gewartet werden.

DESCRIPTION CARD SAISON 2023/2024 PLAY-OFFS WORKOUT 7

SUPRFIT
FITNESS EQUIPMENT

MOVEMENT STANDARDS

SNATCH

- You go I go Prinzip.
- Die Langhantel befindet sich auf dem Boden und muss in einem Zug Überkopf bewegt werden.
- Die Fang Position ist mit der Langhantel über Kopf in der Power Snatch oder Squat Position.
- In der Überkopf Position muss danach mit der Langhantel aufgestanden werden bis Hüfte, Knie und Arme voll gestreckt sind.
- Erst dann zählt die Bewegung als abgeschlossen und es darf die nächste Wiederholung gemacht werden.

SYNC. CHEST TO BAR PULL UP

- Die Bewegung beginnt 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.
- **Synchronität der C2B PU:** Beide Athleten berühren gleichzeitig die Pull Up Stange mit dem Bereich zwischen Schlüsselbein und Brust.

POWER CLEAN AND JERK

- You go I go Prinzip.
- Startposition ist mit der Langhantel auf dem Boden.
- Die Langhantel muss auf die Schultern befördert werden, fangposition hierbei in der Power oder Squat Position.
- Danach muss sie in die Überkopf Position gejerkt werden.
- Aufrichten zur Endposition mit komplett gestreckter/-n Hüfte und Knien.
- Erst dann zählt die Bewegung als abgeschlossen und es darf die nächste Wiederholung gemacht werden.
- Ein Fallenlassen bzw. das Abwerfen der Langhantel nach hinten, führt zum No Rep!
- Jerk ist hierbei Pflicht!