

### Workout

For Time:  
10-20-30-20-10

Calorie Row  
Dumbbell Snatches  
Hanging Knee  
Raises

Time Cap:  
18 Minutes

### Beschreibung

Vor dem Start wird das Rudergerät mit der Dumbbell und der Pull Up Bar in eine Reihe gebracht (s. Floor Plan). Der/Die Athlet/In sitzt auf dem Rudergerät, mit den Händen auf den Knien.

Nach dem Countdown beginnt der/dir Athlet/In mit dem Rudern. Nachdem 10 Kalorien erreicht wurden, wechselt der/die Athlet/In zur Dumbbell und beginnt mit den Dumbbell Snatches, wobei der Arm nach jeder Wiederholung gewechselt wird. Nach 10 alternierenden Wiederholungen wird zur Pull Up Bar gewechselt und 10 Hanging Knee Raises ausgeführt. Anschließend wechselt der/die Athlet/In wieder zum Rudergerät und beginnt die Sequenz von vorne mit 20 Kalorien bzw. Wiederholungen. So wird zuerst aufsteigend bis 30 und dann wieder absteigend bis 10 verfahren, bis alles Geforderte abgearbeitet oder das Time Cap erreicht wurde.

Der Score ergibt sich aus der Gesamtzeit die benötigt wurde, oder aus der Gesamtzahl der Wiederholungen, die vor Ablauf des Time Caps von 18 Minuten geschafft wurden.

### Equipment

#### Benötigt:

1x Concept 2 Rower  
1x Dumbbell  
♂ 12,5kg  
♀ 7,5kg  
1x Pull Up Bar

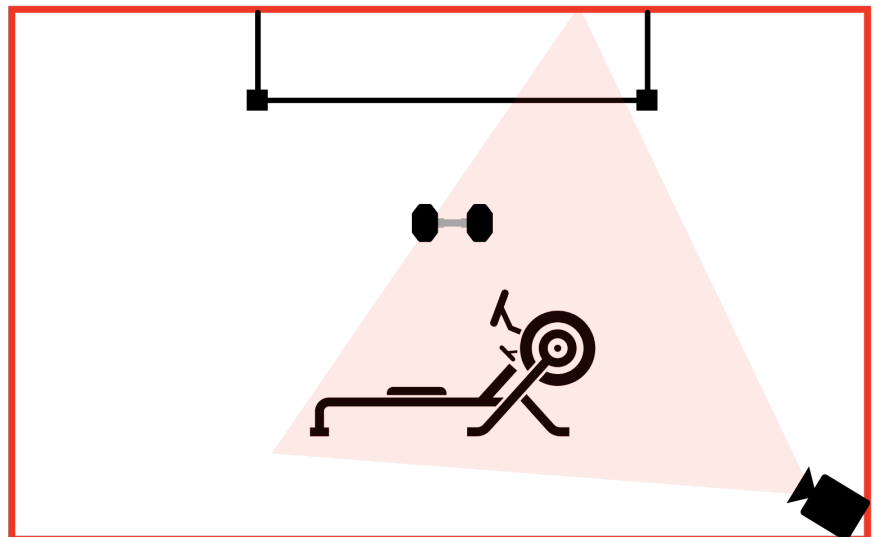
#### Erlaubt:

Grips oder Handschuhe  
Bandagen  
Tape  
Weightlifting Schuhe  
Magnesium/Chalk

#### Verboten:

Zughilfen o.ä.

### FLOOR PLAN



## Movement Standards

### Rowing

- Der Monitor muss vor Beginn des Ruderns auf null gestellt werden.
- Der/Die Athlet/In kann die Luftklappe und die Fußpositionen jederzeit während des Ruderns anpassen.
- Das Rudergerät darf erst verlassen werden, wenn die geforderte Leistung auf dem Monitor angezeigt wird. Hierzu zählt auch vorzeitiges Abschnallen oder ähnliches.

### Dumbbell Snatch

- Der Dumbbell Snatch beginnt mit beiden Köpfen der Dumbbell auf dem Boden.
- Der/Die Athlet/In muss die Dumbbell in einer einzigen Bewegung über den Kopf heben. Ein "Clean & Jerk" ist nicht erlaubt.
- Die Wiederholung ist beendet, wenn Arme, Hüfte und Knie des/der Athleten/In vollständig gestreckt sind, wobei sich die Dumbbell im Profil gesehen deutlich über der Körpermitte befinden muss.
- Der Arm muss nach jeder vollendeten Wiederholung gewechselt werden.
- Ein Wechsel des Arms ist ab Augenhöhe erlaubt.
- Vor Beginn jeder Wiederholung müssen immer beide Köpfe der Dumbbell den Boden berühren.
- Der/Die Athlet/In darf während der Wiederholung weder die freie Hand noch den Arm zur Unterstützung verwenden.

### Hanging Knee Raises

- Jede Wiederholung beginnt in einer hängenden Position an der Pull Up Bar
- Die Arme und die Hüfte sind vollständig gestreckt.
- Die Füße haben keinen Kontakt zum Boden und befinden sich hinter der Hüfte.
- Die Wiederholung ist beendet, wenn beide Knie über die Hüfte gehoben wurden.
- Vor Beginn jeder Wiederholung müssen beide Füße wieder hinter die Hüfte gebracht werden.

## Video Standards

- Es muss ein gültiger Videolink zum Video zusammen mit dem Score eingereicht werden.
- Das Video muss so aufgenommen werden, dass alle Übungen deutlich zu sehen sind und die Bewegungsstandards bewertet werden können.
- Die Videos müssen ungeschnitten und unbearbeitet sein.
- Eine Uhr oder ein Timer muss während des gesamten Workouts sichtbar sein.

## SCORECARD

### Workout

For Time:  
10-20-30-20-10

Calorie (Cal.) Row  
Dumbbell Snatches  
Hanging Knee Raises

**Time Cap:**  
18 Minutes

10 CAL. ROW	10
10 DUMBBELL SNATCHES	20
10 HANGING KNEE RAISES	30
20 CAL. ROW	50
20 DUMBBELL SNATCHES	70
20 HANGING KNEE RAISES	90
30 CAL. ROW	120
30 DUMBBELL SNATCHES	150
30 HANGING KNEE RAISES	180
20 CAL. ROW	200
20 DUMBBELL SNATCHES	220
20 HANGING KNEE RAISES	240
10 CAL. ROW	250
10 DUMBBELL SNATCHES	260
10 HANGING KNEE RAISES	270

Name des/der Athleten/In	Zeit oder Wiederholungen nach 18 Minuten