

Workout

FOR TIME

200 Jumping Jacks
 100 Wall Ball Thrusters
 50 Jumping Pull Ups

Break down and perform in any order.

Time Cap:
 15 Minutes

Beschreibung

Vor dem Start wird der Wall Ball in unmittelbarer Nähe der Klimmzugstange auf dem Boden platziert. Der/Die Athlet/In steht vor dem Wall Ball, mit dem Rücken zur Klimmzugstange. (s. Floor Plan).

Nach dem Countdown beginnt der/dir Athlet/In mit dem Workout. Sowohl der Start als auch die weitere Abfolge der Movements und die Anzahl der jeweiligen Wiederholungen pro Movement können frei gewählt werden. (z.B. Chipper Style, Rounds for Time etc.).

Das bedeutet, es darf nach Belieben zwischen den Jumping Jacks, den Wall Ball Thrusters und den Jumping Pull Ups gewechselt werden. Sobald der/die Athlet/In die gesamte Anzahl an Wiederholungen eines Movements absolviert hat, müssen die verbleibenden Wiederholungen der übrigen Movements ausgeführt werden.

Das Workout endet wenn alle Wiederholungen der Jumping Jacks, der Wall Ball Thrusters und der Jumping Pull Ups geschafft 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 15 Minuten geschafft wurden.

Equipment

Benötigt:

1x Wall Ball
 ♂ 9kg
 ♀ 6kg
 1x Pull Up Bar

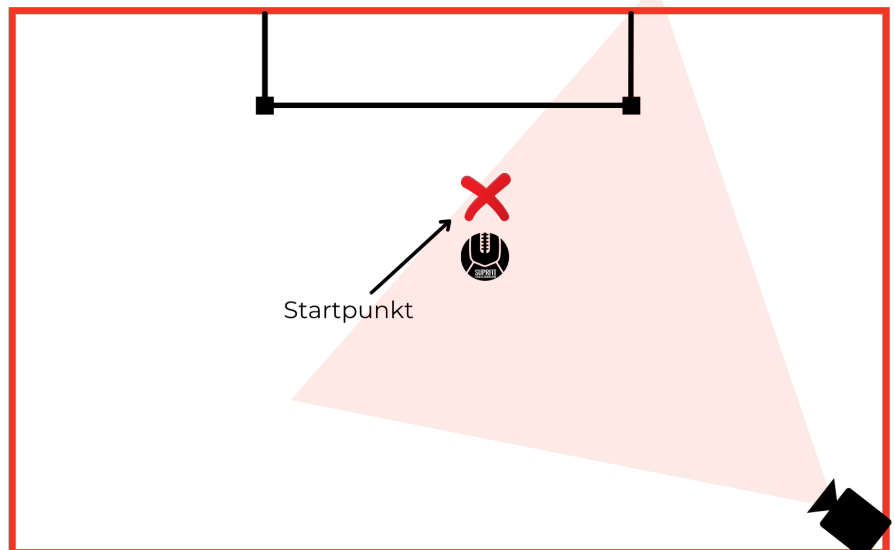
Erlaubt:

Grips oder Handschuhe
 Bandagen
 Tape
 Weightlifting Schuhe
 Magnesium/Chalk

Verboten:

Zughilfen o.ä.

FLOOR PLAN



Movement Standards

Jumping Jacks

- Der Jumping Jack beginnt aufrecht stehend, mit beiden Händen an der Hüfte und geschlossenen Beinen.
- Der/Die Athlet/In muss mit beiden Füßen außerhalb der Hüfte seitlich auseinanderspringen und gleichzeitig die Hände über dem Kopf zusammenführen.
- Eine komplette Streckung der Arme über Kopf ist nicht nötig, so lange die Hände sich deutlich berühren.

Wall Ball Thrusters

- Beim Wall Ball Thruster beginnt der/die Athlet/In mit dem Wall Ball am Boden.
- Der/Die Athlet/In muss nach dem aufheben des Wall Balls aufrecht stehen, bevor der Satz beginnt.
- Der Wall Ball wird in der "Front Rack" Position gehalten, mit den Ellenbogen unter dem Ball.
- Der/Die Athlet/In muss eine vollständige Kniebeuge ausführen, bei der die Hüfte unterhalb des Knies geführt wird, bevor die komplette Streckung des/der Athlet/In erfolgt und der Wall Ball mit gestreckten Armen über den Kopf geführt wird.
- Die Arme, Hüfte und Knie müssen komplett gestreckt werden, damit die Wiederholung gezählt wird.
- Fällt der Wall Ball zu Boden oder wird abgelegt, muss vor der nächsten Wiederholung erneut eine komplette Streckung erfolgen.

Jumping Pull Up

- **Als Vorbereitung für den Jumping Pull Up gilt folgender Aufbau:**
 - **Der/Die Athlet/In steht auf dem Boden (oder einer anderen Erhöhung).**
 - **Beide Beine und Arme sind gestreckt.**
 - **Beide Hände mit gestreckten Fingern um 90 Grad über die Klimmzugstange legen.**
 - **Die Handballen liegen locker auf der Klimmzugstange auf.**
- Der Jumping Pull Up beginnt mit gestreckten Armen und gebeugten Beinen, stehend auf dem Boden oder einer anderen Erhöhung.
- Durch gleichzeitiges springen aus den Beinen und ziehen aus den Armen wird das Kinn über die Klimmzugstange gebracht.
- Die Wiederholung wird gezählt, wenn das Kinn des/der Athleten/In deutlich oberhalb der Klimmzugstange ist.

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:
 200 Jumping Jacks
 100 Wall Ball Thrusters
 50 Jumping Pull Ups

Time Cap:
 15 Minutes

Notes

Break down and perform in any order.

Example:
 Rounds for time, chipper style etc.

200 JUMPING JACKS

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
110	120	130	140	150	160	170	180	190	200

100 WALL BALL THRUSTERS

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

50 JUMPING PULL UPS

5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Name des/der Athleten/In	Zeit oder Wiederholungen nach 15 Minuten