

### Workout

#### For Time:

2-4-6-8-10-12-14-16-18-20  
 Dumbbell Cleans

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10  
 Wall Walks

**Time Cap:**  
 20 Minutes

### Beschreibung

Vor dem Start werden zwei Tape Linien, nahe der Wand, auf dem Boden fixiert (s. Floor Plan). Der/Die Athlet/In steht vor der weiter entfernten Linie, mit Blick zu den Dumbbells.

Nach dem Countdown beginnt der/dir Athlet/In mit dem Workout. Als erstes müssen 2 Dumbbell Cleans absolviert werden. Anschließend wechselt der/die Athlet/In zur Wand und macht 1 Wall Walk. Als nächstes folgen wieder die Dumbbell Cleans. Die Wiederholungszahl der Dumbbell Cleans steigt jede Runde um 2 und die Wall Walks jede Runde um 1 Wiederholung, bis maximal 20 Dumbbell Cleans und 10 Wall Walks erreicht wurden.

Das Time Cap beträgt 20 Minuten.

Der Score ergibt sich aus der Gesamtzeit die benötigt wurde, oder aus der Gesamtzahl der Wiederholungen, die vor Ablauf des Time Caps von 20 Minuten geschafft wurden.

### Equipment

#### Benötigt:

2x Dumbbells  
 ♂ 15,0kg  
 ♀ 10,0kg

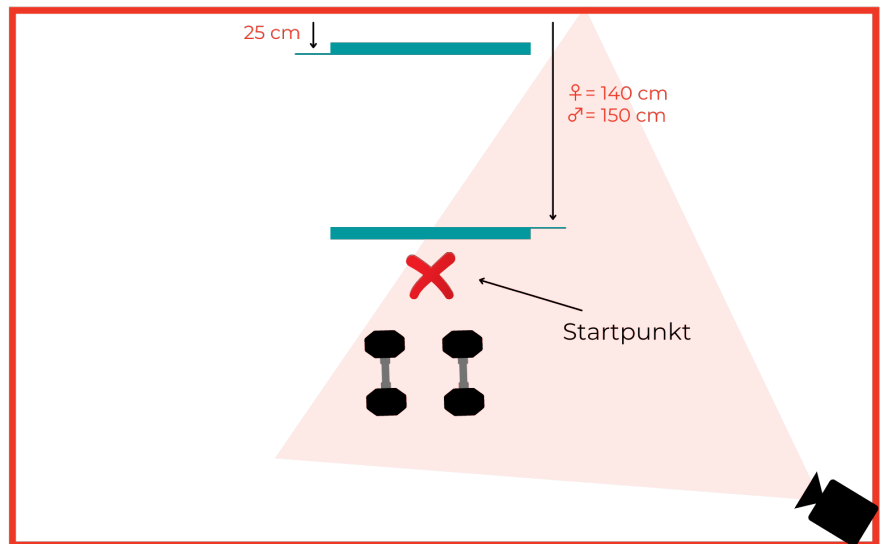
#### Erlaubt:

Grips oder Handschuhe  
 Bandagen  
 Tape  
 Weightlifting Schuhe  
 Magnesium/Chalk

#### Verboten:

Zughilfen o.ä.

### FLOOR PLAN



## Movement Standards

### Dumbbell Clean

- Die Dumbbells liegen zu Beginn neben oder zwischen den Beinen des/der Athleten/In.
- Der/Die Athlet/In muss sich mit den Dumbbells komplett strecken und die Dumbbells auf den Schultern, in der Front Rack Position fangen.
- Es ist ein Muscle Clean, Power Clean, Squat Clean oder Split Clean erlaubt.
- Die Ellenbogen des/der Athleten/In müssen in der obersten Position deutlich vor den Dumbbells sein.
- Vor der nächsten Wiederholung muss ein Kopf jeder Dumbbell den Boden zwischen oder neben den Beinen des/der Athleten/In berühren.
- Die Wiederholung wird gezählt, wenn Knie und Hüfte komplett gestreckt sind und die Dumbbells auf den Schultern liegen.

### Wall Walk

- **Vorbereitung:**
  - Vor dem Start werden zwei Tape Linien auf dem Boden platziert.
  - Die Entfernung der **ersten Linie** zur Wand beträgt bei den Damen 140cm und bei den Herren 150cm. Gemessen von der Seite des Tapes der **näher** zur Wand ist.
  - Die Entfernung der **zweiten Linie** zur Wand beträgt 25cm. Gemessen von der Seite des Tapes der **weiter weg** von der Wand ist.
- Jede Wiederholung beginnt und endet mit dem/der Athleten/In auf dem Boden liegend. Die Brust, die Füße und die Oberschenkel berühren den Boden.
- Zu Beginn und zum Ende jeder Wiederholung müssen beide Hände die **erste Linie** berühren (Kontakt mit den Fingern ist ausreichend).
- Beide Hände bleiben auf der Linie, bis beide Füße an der Wand sind.
- Der/Die Athlet/In läuft mit beiden Füßen die Wand hoch.
- Auf dem Höhepunkt der Bewegung müssen beide Hände die **zweite Linie** berühren.
- Beim Abstieg müssen beide Füße an der Wand bleiben, bis beide Hände die **erste Linie** wieder berühren.
- Die Wiederholung wird gezählt, wenn der/die Athlet/In in die Startposition zurückkehrt, mit beiden Händen auf der **ersten Linie** und mit Brust, Oberschenkeln und Füßen auf dem Boden.

## 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:  
 2-4-6-8-10-12-14-16-18-20  
 Dumbbell Cleans

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10  
 Wall Walks

**Time Cap:**  
 20 Minutes

2 DUMBBELL CLEANS	2
1 WALL WALK	3
4 DUMBBELL CLEANS	7
2 WALL WALK	9
6 DUMBBELL CLEANS	15
3 WALL WALK	18
8 DUMBBELL CLEANS	26
4 WALL WALK	30
10 DUMBBELL CLEANS	40
5 WALL WALK	45
12 DUMBBELL CLEANS	57
6 WALL WALK	63
14 DUMBBELL CLEANS	77
7 WALL WALK	84
16 DUMBBELL CLEANS	100
8 WALL WALK	108
18 DUMBBELL CLEANS	126
9 WALL WALK	135
20 DUMBBELL CLEANS	155
10 WALL WALK	165

Name des/der Athleten/In	Zeit oder Wiederholungen nach 20 Minuten