

Workout

FOR TIME

9-6-3-6-9

Burpees

Jumping Pull Ups

Power Snatches

♂ Barbell: 20,0 kg

♀ Barbell: 15,0 kg

Time Cap: 9 Minutes

Beschreibung

Der/Die Athlet/In startet unter der Pull Up Bar (oder vor dem Aufbau unterhalb der Pull Up Bar), mit Blick zur Barbell.

Nach dem Countdown beginnt der/dir Athlet/In mit dem Workout. Als erstes müssen 9 Burpees und 9 Jumping Pull Ups absolviert werden. Anschließend wechselt der/die Athlet/In zur Barbell und macht 9 Power Snatches. Als nächstes folgen 6 Burpees, 6 Jumping Pull Ups und 6 Power Snatches. Die Wiederholungszahl der Burpees, Jumping Pull Ups und der Power Snatches sinkt in den folgenden Runden auf jeweils 3 und steigt anschließend wieder auf jeweils 6 und 9 Wiederholungen an.

Das Time Cap beträgt 9 Minuten.

Der Score ergibt sich aus der **Gesamtzeit** die benötigt wurde, oder aus der **Gesamtzahl** der Wiederholungen, die vor Ablauf des Time Caps von 9 Minuten geschafft wurden.

Equipment

Benötigt:

1x Pull Up Bar

1x Barbell

Erlaubt:

Grips oder Handschuhe

Bandagen

Tape

Weightlifting Schuhe

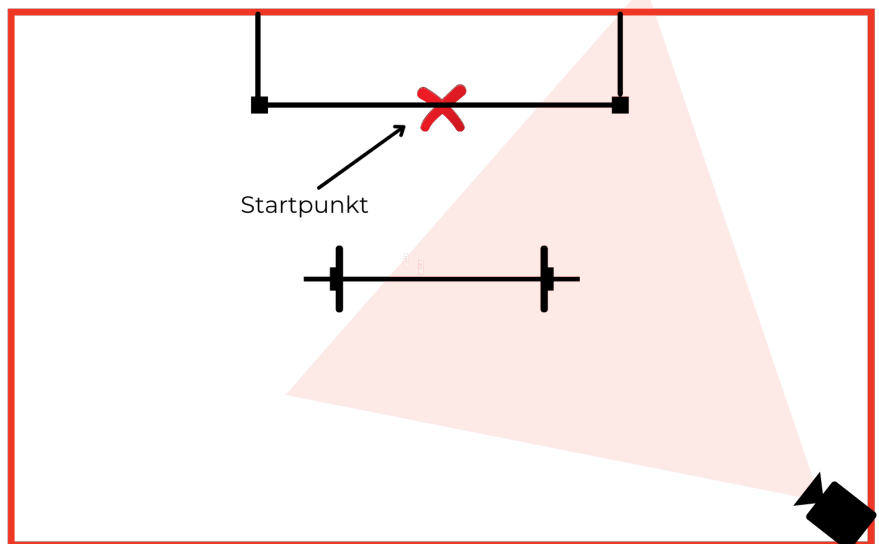
Magnesium/Chalk

Verboten:

Zughilfen o.ä.

Grips **und** Tape (an der Bar)

FLOOR PLAN



Movement Standards

Burpee

- Der Burpee beginnt stehend und wird durch eine Abwärtsbewegung zum Boden eingeleitet.
- Der/Die Athlet/In kann zurückspringen oder zurücktreten, um die untere Position zu erreichen.
- In der unteren Position muss die Brust des/der Athleten/In den Boden berühren.
- Sowohl Schritt als auch Sprung zurück in die Ausgangsposition sind erlaubt.
- Der/Die Athlet/In muss sich komplett strecken und deutlich nach oben springen, so dass beide Füße den Boden verlassen.

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 Pull Up Bar legen.**
 - **Die Handballen liegen locker auf der Pull Up Bar 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 Pull Up Bar gebracht.
- Die Wiederholung wird gezählt, wenn das Kinn des/der Athleten/In deutlich oberhalb der Pull Up Bar ist.

Power Snatch

- Die Barbell liegt vor dem/der Athleten/In auf dem Boden und muss durch eine durchgehende Bewegung über den Kopf gehoben werden.
- *Sollte durch die Vorgabe des Gewichtes der Durchmesser der aufgelegten Gewichtsscheiben unterhalb des gängigen Standards liegen, muss jede Wiederholung deutlich unterhalb der Knie gestartet werden. Ein Berühren des Bodens ist nicht nötig.*
- Touch-and-Go ist erlaubt. Bouncing oder Dropping and Catching ist nicht gestattet.
- Power Snatch und Muscle Snatch sind gestattet.
- Es muss keine vollständige Kniebeuge absolviert werden.
- Die Wiederholung wird gezählt, wenn sich die Barbell über dem Kopf des/der Athleten/In befindet, mit vollständig gestreckter Hüfte, gestreckten Knien und Armen.

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:

9-6-3-6-9

Burpees

Jumping Pull Ups

Power Snatches

Time Cap:

9 Minutes

9 BURPEES	9
9 JUMPING PULL UPS	18
9 POWER SNATCHES	27
6 BURPEES	33
6 JUMPING PULL UPS	39
6 POWER SNATCHES	45
3 BURPEES	48
3 JUMPING PULL UPS	51
3 POWER SNATCHES	54
6 BURPEES	60
6 JUMPING PULL UPS	66
6 POWER SNATCHES	72
9 BURPEES	81
9 JUMPING PULL UPS	90
9 POWER SNATCHES	99

Name des/der Athleten/In	Zeit oder Wiederholungen nach 9 Minuten