

### Workout

#### EMOM 10

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10  
Power Cleans

**In remaining Time:**  
Max Bar Facing  
Burpees

### Beschreibung

Vor dem Start wird eine Linie, mittig zur Barbell, auf dem Boden gezogen (Tape o.ä.). Der/ Die Athlet/in startet hinter der Barbell. (s. Floor Plan).

Nach dem Countdown beginnt der/die Athlet/in mit einem Power Clean. In der verbleibenden Zeit der Minute werden so viel Bar Facing Burpees wie möglich absolviert. Jede Minute erhöht sich die Anzahl der Power Cleans um eine Wiederholung, bis maximal 10 Wiederholungen. Es müssen zu Beginn jeder Minute erst die geforderten Power Cleans gemacht werden, bevor zu den Bar Facing Burpees gewechselt werden darf.

Der Score ergibt sich aus der Gesamtzahl der absolvierten Bar Facing Burpees, innerhalb der 10 Runden.

### Equipment

#### Benötigt:

1x Barbell  
♂ 42,5kg  
♀ 30,0kg

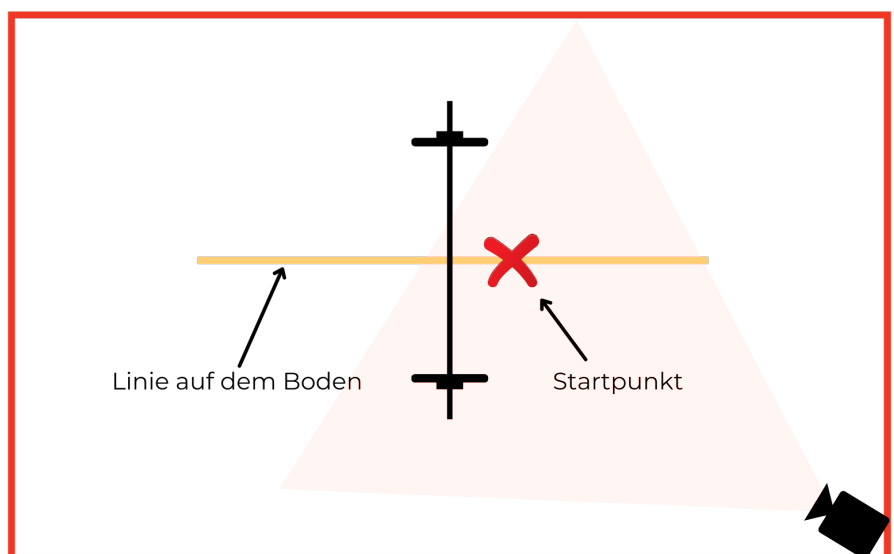
#### Erlaubt:

Grips oder Handschuhe  
Bandagen  
Tape  
Weightlifting Schuhe  
Magnesium/Chalk

#### Verboten:

Zughilfen o.ä.

## FLOOR PLAN



## Movement Standards

### Power Clean

- Der Power Clean beginnt mit der Barbell vor dem/der Athleten/In auf dem Boden.
- Der/Die Athlet/In muss die Barbell in einer flüssigen Bewegung vom Boden in die Front Rack Position bringen.
- Die Hüfte muss deutlich über den Knien bleiben. Ein Squat Clean ist nicht gestattet.
- Nach jeder Wiederholung muss die Barbell den Boden wieder berühren.
- Touch and Go ist erlaubt. Das Abprallen bzw. Fallenlassen und Auffangen der Barbell beim Abprall ist nicht gestattet.
- Die Wiederholung ist beendet, wenn die Hüfte und Knie des/der Athleten/In vollständig gestreckt sind und die Barbell auf den Schultern liegt, wobei sich die Ellenbogen deutlich vor der Barbell befinden.

### Bar Facing Burpee

- Es muss eine Barbell mit 45cm (18 Zoll) Platten verwendet werden. Sollte die Zuladung durch die Plattenhöhe das geforderte Gewicht übersteigen, muss stattdessen ein Aufbau (z.B. auf Plates) gewählt werden, bei dem die Unterkante der Barbell mindestens **22,5cm** vom Boden entfernt ist.
- Der Burpee beginnt aufrechtstehend mit dem Gesicht zur Barbell.
- 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 mittig auf der Linie sein und die Füße und Hände müssen jeweils links und rechts der Linie bleiben.
- Der Kopf des/der Athleten/In muss nahe der Barbell sein.
- Die Hände und Füße müssen innerhalb der Breite der Hantelscheiben bleiben.
- Sowohl Schritt als auch Sprung zurück in die Ausgangsposition sind erlaubt.
- Der/Die Athlet/In MUSS deutlich über die Barbell springen.
- Es muss NICHT mit beiden Füßen gleichzeitig abgesprungen werden.
- Beide Füße des/der Athleten/In müssen deutlich vom Boden abgehoben sein, wenn er/sie auf der anderen Seite der Barbell landet.
- Es ist nicht erforderlich, mit beiden Füßen gleichzeitig zu landen.
- Das Berühren der Barbell beim Absprung oder beim Übersteigen ist NICHT gestattet.
- Die Wiederholung ist beendet, wenn beide Füße den Boden auf der gegenüberliegenden Seite der Barbell berühren.
- Es darf keine Hilfe beim Bewegen oder Zurücksetzen der Hantel gegeben werden, es sei denn, die Sicherheit ist in unmittelbarer Gefahr.

## 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**

EMOM 10

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

Power Cleans

**In remaining Time:**  
 Max Bar Facing Burpees

1 POWER CLEAN	X
BAR FACING BURPEES	
2 POWER CLEANS	X
BAR FACING BURPEES	
3 POWER CLEANS	X
BAR FACING BURPEES	
4 POWER CLEANS	X
BAR FACING BURPEES	
5 POWER CLEANS	X
BAR FACING BURPEES	
6 POWER CLEANS	X
BAR FACING BURPEES	
7 POWER CLEANS	X
BAR FACING BURPEES	
8 POWER CLEANS	X
BAR FACING BURPEES	
9 POWER CLEANS	X
BAR FACING BURPEES	
10 POWER CLEANS	X
BAR FACING BURPEES	

Name des/der Athleten/In	Wiederholungen Gesamt