

### Workout

#### For Time:

150 Wall Balls

-Every Break:  
60 Single Unders

**Time Cap:**  
15 Minutes

### Beschreibung

Vor dem Start wird der Wall Ball unmittelbar vor dem Wall Ball Target auf dem Boden platziert. (s. Floor Plan). Der/Die Athlet/In steht vor dem Wall Ball, mit Blick zum Target.

Nach dem Countdown beginnt der/dir Athlet/In mit dem Workout. Innerhalb des vorgeschriebenen Time Caps müssen die 150 Wall Balls absolviert werden.

Jede Unterbrechung der fließenden Bewegung gilt es als Pause und der Wall Ball muss abgelegt und 60 Single Unders gemacht werden. Anschließend kann der/die Athlet/In mit den Wall Balls fortfahren.

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

♂ 9,0kg

♀ 6,0kg

1x Wall Ball Target

♂ Höhe: 300cm

♀ Höhe: 270cm

1x Jump Rope

#### Erlaubt:

Grips oder Handschuhe

Bandagen

Tape

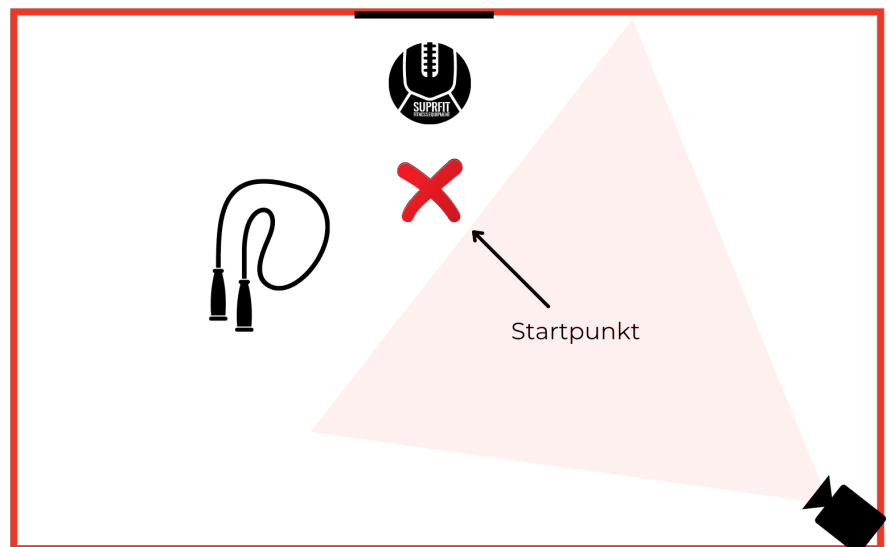
Weightlifting Schuhe

Magnesium/Chalk

#### Verboten:

Zughilfen o.ä.

### FLOOR PLAN



## Movement Standards

### Wall Ball

- Beim Wall Ball 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 auf die spezifische Targethöhe geworfen wird.
- Der Wall Ball muss das Target auf oder oberhalb der vorgeschriebenen Targethöhe berühren.
- Trifft der Wall Ball tiefer oder nicht die Wand, wird die Wiederholung nicht gezählt.
- Fällt der Wall Ball zu Boden muss vor der nächsten Wiederholung erneut eine komplette Streckung erfolgen.

### Single Unders

- Beim Single Under muss der/die Athlet/In bei jedem einzelnen Sprung eine Umdrehung des Seils unter seinen/ihren Füßen ausführen.
- Wenn das Seil die Füße des/der Athleten/In nicht komplett durchläuft, z. B. weil er/sie während der Umdrehung über das Seil stolpert, wird die Wiederholung nicht gezählt.
- Jeder erfolgreiche Sprung mit einer Umdrehung unter den Füßen gilt als Wiederholung.

## 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:  
150 Wall Balls

**Time Cap:**  
15 Minutes

#### Notes

Every Break:  
60 Single Unders

#### 150 Wall Balls

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
110	120	130	140	150					

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