

### Workout

#### EMOM 10

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

**In remaining Time:**  
Max Burpee Barbell  
Step Overs

### 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 Hang Power Clean. In der verbleibenden Zeit der Minute werden so viel Burpee Barbell Step Overs wie möglich absolviert. Jede Minute erhöht sich die Anzahl der Hang Power Cleans um eine Wiederholung, bis maximal 10 Wiederholungen. Es müssen zu Beginn jeder Minute erst die geforderten Hang Power Cleans gemacht werden, bevor zu den Burpee Barbell Step Overs gewechselt werden darf.

Der Score ergibt sich aus der Gesamtzahl der absolvierten Burpee Barbell Step Overs, innerhalb der 10 Runden.

### Equipment

#### Benötigt:

1x Barbell  
♂ 20,0kg  
♀ 15,0kg

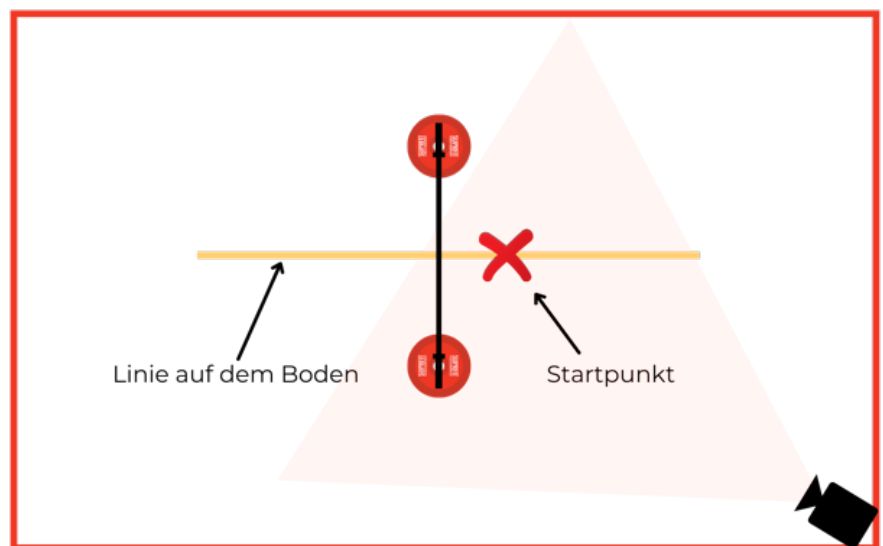
#### Erlaubt:

Grips oder Handschuhe  
Bandagen  
Tape  
Weightlifting Schuhe  
Magnesium/Chalk

#### Verboten:

Zughilfen o.ä.

### FLOOR PLAN



## Movement Standards

### Hang Power Clean

- Der Hang Power Clean beginnt mit der Barbell vor dem/der Athleten/In auf dem Boden.
- Bevor mit dem ersten Hang Power Clean begonnen werden kann muss ein Deadlift erfolgen.
- Die Barbell muss aus der Hang Position (Abschnitt oberhalb des Knies und unterhalb der Hüfte) in einer durchgehenden Bewegung in die Front Rack Position auf die Schultern gebracht werden.
- In der Hang Position müssen beide Arme komplett gestreckt werden.
- Die Hüfte muss deutlich über den Knien bleiben. Ein Hang Squat Clean ist nicht gestattet.
- Die Wiederholung ist beendet, wenn die Hüfte und Knie des Athleten vollständig gestreckt sind und die Barbell auf den Schultern liegt, wobei sich die Ellenbogen deutlich vor der Barbell befinden.

### Burpee Barbell Step Over

- 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 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 steigt mit beiden Füßen über die Barbell.
- Das Berühren der Barbell 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  
Hang Power Cleans

**In remaining Time:**  
Max Burpee Barbell Step Overs

1 HANG POWER CLEAN	X
BURPEE BARBELL STEP OVERS	
2 HANG POWER CLEANS	X
BURPEE BARBELL STEP OVERS	
3 HANG POWER CLEANS	X
BURPEE BARBELL STEP OVERS	
4 HANG POWER CLEANS	X
BURPEE BARBELL STEP OVERS	
5 HANG POWER CLEANS	X
BURPEE BARBELL STEP OVERS	
6 HANG POWER CLEANS	X
BURPEE BARBELL STEP OVERS	
7 HANG POWER CLEANS	X
BURPEE BARBELL STEP OVERS	
8 HANG POWER CLEANS	X
BURPEE BARBELL STEP OVERS	
9 HANG POWER CLEANS	X
BURPEE BARBELL STEP OVERS	
10 HANG POWER CLEANS	X
BURPEE BARBELL STEP OVERS	

Name des/der Athleten/In	Wiederholungen Gesamt