

Workout

AMRAP 12

1-2-3-4-5-6-7-8...

Wall Walks

Shuttle Runs

-Add 1 Rep each Round!

Beschreibung

Vor dem Start werden zwei Tape Linien, nahe der Wand, auf dem Boden fixiert. Eine weitere Linie wird 7m entfernt von der zweiten Linie gezogen (s. Floor Plan). Der/Die Athlet/In steht vor der weiter entfernten Linie, mit Blick zur Wand.

Nach dem Countdown beginnt der/dir Athlet/In mit dem Workout. Als erstes muss ein Wall Walk absolviert werden. Anschließend wechselt der/die Athlet/In zu einem Shuttle Run. Als nächstes folgen 2 Wall Walks und 2 Shuttle Runs. Die Wiederholungszahl der Wall Walks und der Shuttle Runs steigt jede Runde um eine Wiederholung, bis die 12 Minuten abgelaufen sind.

Der Score ergibt sich aus der Gesamtzahl aller Wiederholungen, vor Ablauf der 12 Minuten.

Equipment

Benötigt:

1x Wand + Markierungen
 2x Shuttle Run
 Markierungen (7m)

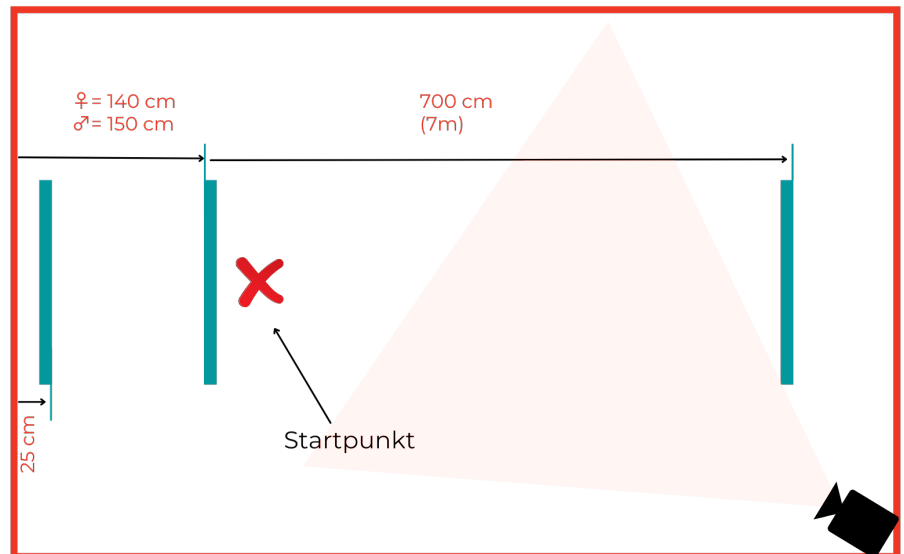
Erlaubt:

Grips oder Handschuhe
 Bandagen
 Tape
 Weightlifting Schuhe
 Magnesium/Chalk

Verboten:

Zughilfen o.ä.

FLOOR PLAN



Movement Standards

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.

Shuttle Run

- **Vorbereitung:**
 - Vor dem Start werden zwei Tape Linien auf dem Boden platziert.
 - Die Entfernung zwischen den Außenseiten der beiden Linien beträgt exakt 7 Meter.
- Jede Wiederholung beginnt mit beiden Füßen des/der Athleten/In hinter der ersten Linie.
- Der/Die Athlet/In muss auf die gegenüberliegende Seite laufen und mit beiden Füßen hinter die Linie treten und mit einer Hand den Boden HINTER der Linie berühren.
- Eine Wiederholung ist beendet, wenn der/die Athlet/In zur hinteren Linie und wieder zurück gelaufen ist und mit einer Hand den Boden hinter der Startlinie berührt hat.

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

AMRAP 12

1-2-3-4-5-6-7-8...

Wall Walks

Shuttle Runs

-Add 1 Rep each Round!

1 WALL WALK	1
1 SHUTTLE RUN	2
2 WALL WALK	4
2 SHUTTLE RUNS	6
3 WALL WALK	9
3 SHUTTLE RUNS	12
4 WALL WALK	16
4 SHUTTLE RUNS	20
5 WALL WALK	25
5 SHUTTLE RUNS	30
6 WALL WALK	36
6 SHUTTLE RUNS	42
7 WALL WALK	49
7 SHUTTLE RUNS	56
8 WALL WALK	64
8 SHUTTLE RUNS	72
9 WALL WALK	81
9 SHUTTLE RUNS	90
10 WALL WALK	100
10 SHUTTLE RUNS	110
11 WALL WALK	121
11 SHUTTLE RUNS	132

Name des/der Athleten/In	Wiederholungen nach 12 Minuten