

Workout

AMRAP 12

1-2-3-4-5-6-7-8...
 Half 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 Half Wall Walk absolviert werden. Anschließend wechselt der/die Athlet/In zu einem Shuttle Run. Als nächstes folgen 2 Half Wall Walks und 2 Shuttle Runs. Die Wiederholungszahl der Half 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)

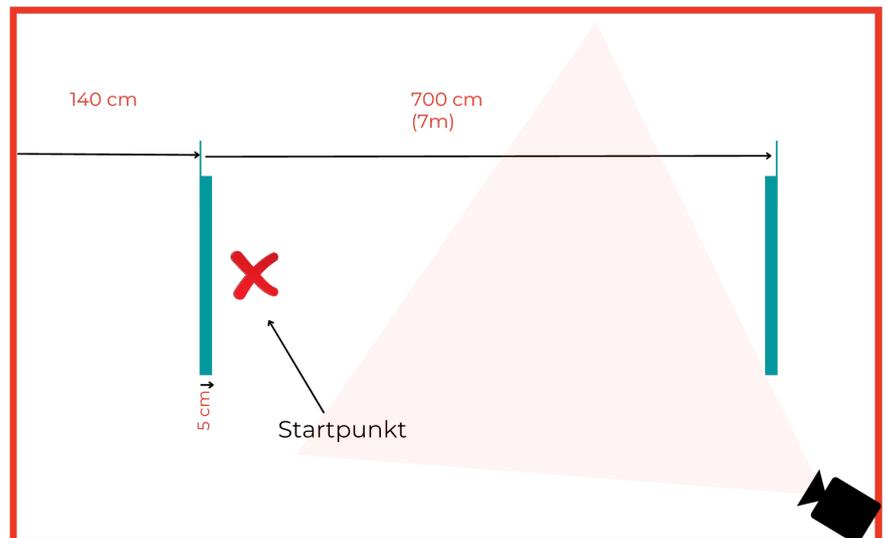
Erlaubt:

Grips oder Handschuhe
 Bandagen
 Tape
 Weightlifting Schuhe
 Magnesium/Chalk

Verboten:

Zughilfen o.ä.

FLOOR PLAN



Movement Standards

Half Wall Walk

- **Vorbereitung:**
 - Vor dem Start wird eine **5cm** breite Tape Linie auf dem Boden platziert.
 - Die Entfernung der Tape Linie zur Wand beträgt 140cm. Gemessen von der Seite des Tapes der **näher** zur 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 sich beide Hände **vor** der Tape Linie befinden.
- Der/Die Athlet/In läuft mit beiden Füßen die Wand hoch, bis beide Hände **hinter** der Tape Linie sind.
- Die Finger dürfen die Tape Linie in beiden Positionen nicht berühren.
- Beim Abstieg müssen beide Füße an der Wand bleiben, bis beide Hände wieder vor der Tape Linie sind.
- Die Wiederholung wird gezählt, wenn der/die Athlet/In in die Startposition zurückkehrt, mit beiden Händen vor der Tape 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...

Half Wall Walks
Shuttle Runs

-Add 1 Rep each Round!

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

Name des/der Athleten/In	Wiederholungen nach 12 Minuten