

Kalenderwoche 48/49

27. November – 3. Dezember 2020 / 24:00

Event 1 (5) – For Time / Pyramid-Chipper

Absolviere so schnell wie möglich folgende Übungen in der vorgegebenen Reihenfolge:

10 Hampelmänner (Jumping Jacks)

20 abwechselnde Ausfallschritte vorwärts (Alternating Front Lunges)

30 Sit Ups

40 Liegestütz-Hochstrecksprünge (Burpees)

30 Hampelmänner (Jumping Jacks)

20 abwechselnde Ausfallschritte vorwärts (Alternating Front Lunges)

10 Sit Ups

Das **Zeitlimit** beträgt **7 Minuten!**

Erläuterung

Stelle eine Stoppuhr (wenn möglich mit Zeitbegrenzung 7 Minuten). Beginne mit 10 Hampelmänner, es folgen 20 Ausfallschritte (Ausfallschritt rechts + Ausfallschritt links = 1 Wiederholung), dann 30 Sit ups usw.. Halte den Timer an, sobald die alle Übungen finalisiert hast, bzw. zähle die Anzahl der absolvierten Übungen, die Du in 7 Minuten erreicht hast. Die Abfolge ist strikt einzuhalten!

Zählweise

Gib die benötigte Zeit (zB 6:30) an bzw. wie viele Übungen Du innerhalb von 7 Minuten erfolgreich absolviert hast. Wenn Du beispielsweise 18 Hampelmänner im zweiten Teil des Workouts absolviert hast, bevor das 7 Minuten Limit abgelaufen ist, beträgt Dein Score „118“ (= 10 + 20 + 30 + 40 + 18).

Bewegungsvorgaben

Die Übungen müssen strikt folgenden Vorgaben entsprechen (Zum Öffnen: „strg“ halten und auf den Link klicken)

Hampelmänner (Jumping Jacks)

[\(8\) Jumping Jacks - YouTube](#)

Ausfallschritte vorwärts (Front Lunges)

[\(8\) How to Do a Forward Lunge - YouTube](#)

Sit Ups

[\(8\) The AbMat Sit-Up - YouTube](#)

Liegestütz-Hochstrecksprünge (Burpees)

[\(8\) The Burpee - YouTube](#)

Event 2 (6) – Hammer Hold

Ein beliebiges Gewicht von 6 kg (zB Kurzhantel(n), Hantelscheibe(n), Kettlebell, Medizinball, Rucksack/Tasche mit Büchern) ist mit gestreckten Armen 90 Grad (bzw. geringfügig mehr) vom Körper wegzuhalten. Der Athlet steht dabei gerade (Wand/Mauer). Sollten die Arme unter 90 Grad absinken ist das Event beendet. Kann die Position 5 Minuten gehalten werden, so wird das als „100 %“ gewertet, ansonst ist die erreichte Zeit anzugeben.

Verifizierung

Lade Deine Ergebnisvideos hoch und übermittle Deine Ergebnisse **bis Donnerstag 3. Dezember 2020 / 24:00** (entweder per Mail oder textlich erkennbar beim Upload (Link)). Oder nimm an unserem **Zoom Workout** am **Donnerstag dem 3. Dezember 2020 17:50 – 18:30** teil. Die **Ergebnisse** sind auch bei Teilnahme per Zoom **bis am 3. Dezember 24:00 gesondert per Mail zu melden**. Beginn: 17:50 / Event 1 startet pünktlich um 18:00, Event 2 um 18:15!

Zoom-Meeting beitreten

<https://us04web.zoom.us/j/74810447956?pwd=MIcydjJdMTXUvZUkzVmprMG1SdzN4Zz09>

Meeting-ID: 748 1044 7956

Die Wettkampfleitung