

Challenge Oktober 2023

- ein starkes Fundament aufbauen

"Gipfelstürmer"

Score A:

For time:

10-20-30-40-50 Reps of

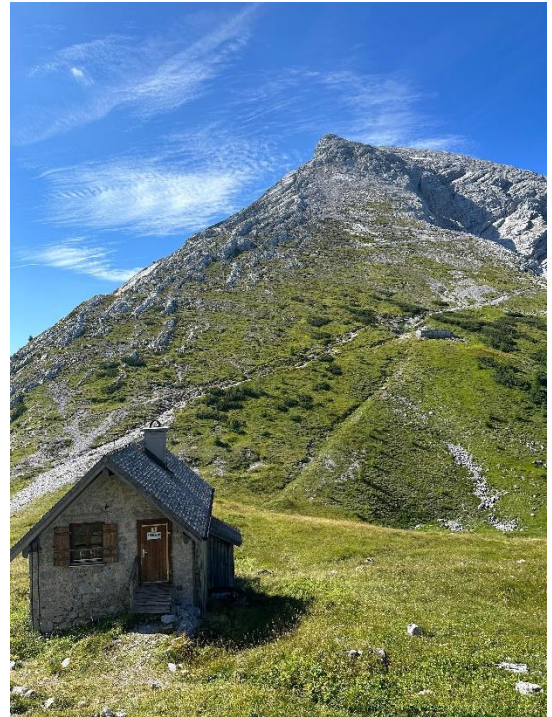
Air Squats

Mountain Climbers

Lunges

Score B:

directly into max Wall-Sit hold



Timecap: no timecap #getshitdone

Tiebreak: after set of 20 Lunges

Beschreibung:

Das Workout startet mit 10 Air Squats, 10 Mountain Climbers und 10 Lunges.

Anschließend folgen in derselben Reihenfolge 20 Wiederholungen, dann 30, 40 und zuletzt 50 Wiederholungen.

Nach der letzten Wiederholung geht der Athlet/ die Athletin direkt an die Wand und beginnt dort mit dem Wall-Sit.

Für das Zählen ist jeder Athlet/ jede Athletin selbst verantwortlich.

Im Falle eines Gleichstands im Leaderboard, zählt der Tiebreak nach dem Satz mit 20 Lunges

Movement Standards:

- **Air Squats**

Air Squats: Aus dem aufrechten Stand, geht der Athlet/ die Athletin in die volle Kniebeuge, bis die Oberschenkel unter parallel sind, d.h. die Hüfte ist unterhalb der Knie. Von hier steht der Athlet/ die Athletin wieder auf. Das zählt als eine Wiederholung.

<https://www.youtube.com/watch?v=rMwVtlqjTE>

- **Mountain Climbers**

Die Mountain Climbers beginnen in der Liegestütz-Position, dabei bildet der Körper eine gerade Linie. Anschließend werden abwechselnd linkes und rechtes Knie nach vorne bewegt. Dabei berühren sie kurz den Ellenbogen der gleichen Seite und gehen wieder in die Ausgangsposition zurück. Die Arme bleiben dabei gestreckt. Jede Berührung mit dem Ellenbogen zählt als Wiederholung.

<https://www.youtube.com/watch?v=eqALq6LyZQQ>

- **Lunges**

Die Lunges beginnen im aufrechten Stand. Dann macht der Athlet/ die Athletin einen Schritt nach vorne oder hinten, berührt mit dem hinteren Knie den Boden und kehrt anschließend zur Ausgangsposition zurück. Das zählt als eine Wiederholung. Jumping Lunges sind auch erlaubt, aber sagt nicht, ich hätte euch nicht gewarnt.

- **Wall-Sit**

Beim Wall-Sit sitzt der Athlet/ die Athletin an einer Wand. Die Beine sind etwa hüftbreit auseinander und bilden einen rechten Winkel zum Boden. Oberschenkel und Wand bilden ebenfalls einen rechten Winkel.

https://www.youtube.com/watch?v=wQNf311Ld_M

Ich wünsche Dir viel Spaß und Erfolg!



Challenge Oktober 2023

- Scoresheet -

Teil A:

	Air Squats	Mountain Climbers	Lunges
Round 1	10	10	10
Round 2	20	20	20
Tiebreak Time: _____			
Round 3	30	30	30
Round 4	40	40	40
Round 5	50	50	50

Total Time: _____

Teil B: Wall-Sit:

Total Time: _____



Name Judge: _____

Athlete Name: _____ Date: _____