



- WOD II - FAHRSTUHL DES TODES

BESCHREIBUNG:

Workout 2 hat es in sich. Ziel ist es, möglichst schnell die vorgeschriebenen Wiederholungszahlen zu absolvieren. Neben vielen leichten Thrustern erwarten euch Pull-Ups, Chest to Bar und Bar Muscle Ups.

Der Athlet startet mit 80 Thruster, gefolgt von 21 Pull-Ups. Achtet bei den Thrustern auf eine ausreichende Tiefe (unter Parallel) in der untersten Position und die vollständige Streckung von Hüfte und Armen in der obersten Position. Bei den Pull-Ups muss euer Kinn über die Stange schauen.

Weiter geht's mit 60 Thruster und 15 Chest to Bar Pull Ups – Brust berührt die Stange!

Ihr beendet das Workout mit 40 Thruster sowie 9 Bar Muscle Ups. Es sei denn, eure Gesamtzeit von 20 Minuten läuft vorher ab.

RX:

Gewicht Thruster 35 kg / 25 kg
Pull-Ups, Chest to Bar Pull-Ups, Bar Muscle Ups

SCALED:

Gewicht Thruster 20 kg / 15 kg
Ring Rows, Pull-Ups, Chest to Bar Pull-Ups

DESCRIPTION:

Workout 2 is nasty. The goal is to complete the prescribed number of repetitions as quickly as possible. Besides a lot of lightweight thrusters you will find Pull-Ups, Chest to Bar and Bar Muscle Ups.

The athlete starts with 80 thrusters, followed by 21 pull-ups. Make sure that the thrusters are deep enough (below parallel) in the lowest position and that the hips and arms are fully extended in the highest position. For the pull-ups your chin must be over the bar.

Continue with 60 Thruster and 15 Chest to Bar Pull Ups - chest touches the bar!

You finish the workout with 40 thrusters and 9 bar muscle ups. Unless your total workout time of 20 minutes runs out before that.

RX:

Weight Thruster 35 kg / 25 kg
Pull-Ups, Chest to Bar Pull-Ups, Bar Muscle Ups

SCALED:

Weight Thruster 20 kg / 15 kg
Ring Rows, Pull-Ups, Chest to Bar Pull-Ups



- WOD II -
**FAHRSTUHL
DES TODES**

REPS THRUSTER	
80	
PULL UPS	
21	
THRUSTER	
60	
CHEST TO BAR PULL UPS	
15	
THRUSTER	
40	
BAR MUSCLEUPS	
9	

TIME OR TOTAL REPS: _____

TIMECAP: 10 MINUTES