

SQUATS - DEADLIFTS - GROUND TO SHOULDER - GROUND TO OVERHEAD -
SHOULDER TO OVERHEAD - KETTLEBELL - **HORIZONTAL BAR** - RINGS -
MONOSTRUKTURELL - JUMPING - CLIMBING - HANDSTANDS - CORE - STRONGMAN -
VERSCHIEDENES

KNEE RAISES - ID 7.09

Athlet*in hängt mit beiden Händen an der Klimmzugstange und bewegt die **Knie** nach vorn oben, Die **Kniegelenke** sind höher als die **Hüftgelenke**.

REP START

Vertikaler Hang an der Klimmzugstange.

Arme sind ausgestreckt.

Hüften sind vollständig gestreckt.

REP ENDE

Vertikaler Hang an der Klimmzugstange.

Kniegelenke höher als die **Hüftgelenke**.

REP ANFORDERUNG

Die **Fersen** müssen beim Aufschwingen hinter der vertikalen Stange des Racks sein.

Knie werden gebeugt herangezogen.

Kniegelenke höher als die **Hüftgelenke**.

Beide **Hände** an der Stange,

CYCLE & WIEDERHOLUNG

REP ENDE ist ein gültiger neuer **REP START**.

VARIATION

V.12 - Strict

V.13 - Kipping