



WORKOUT

INDIVIDUAL

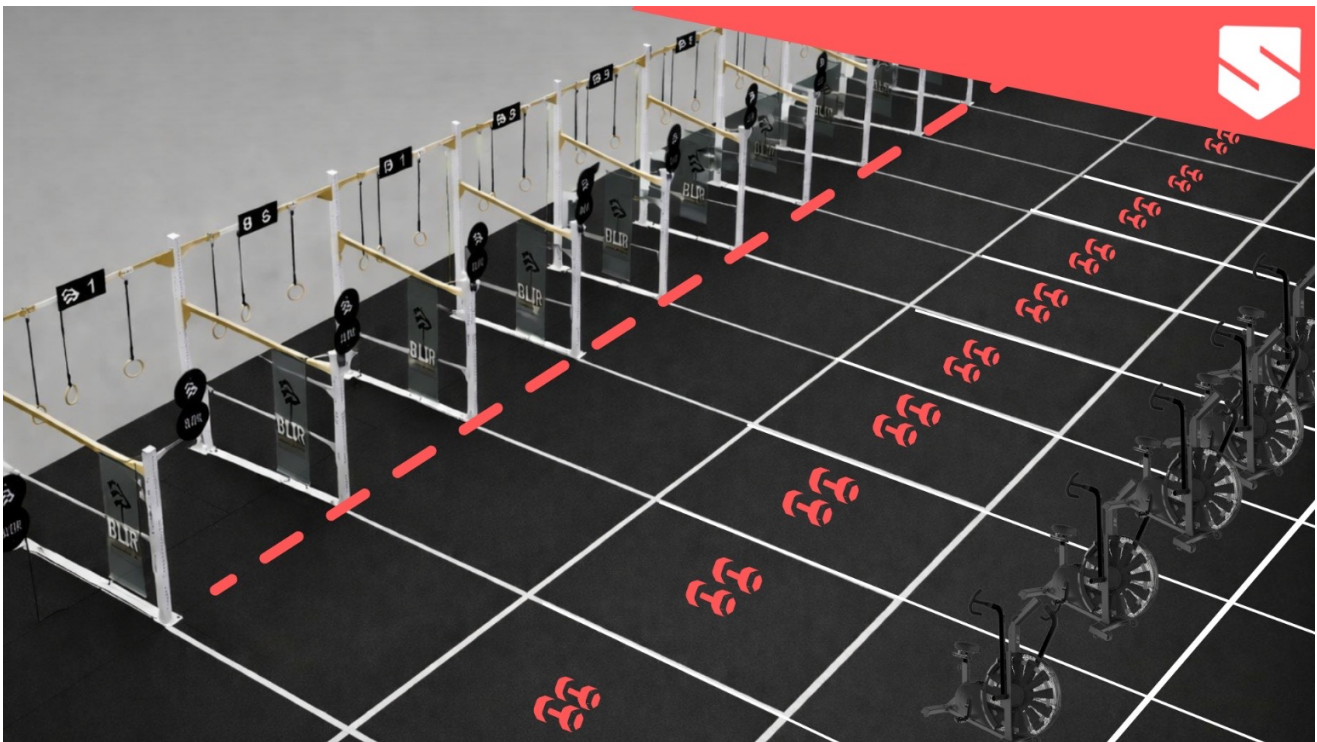


WORKOUT 1

WORKOUT 1 For Time (Time Cap 07:00) 2000/1500m Bike "Blor"

NOTE:

All'inizio di ogni minuto (incluso 0:00) l'atleta deve eseguire **1 Dual DB Devil press** +1 ogni minuto. La prova terminerà al completamento dei metri previsti o allo scadere del time cap.



FLOW

L'atleta parte al rig spalle ai DBs. Al "3 2 1 VIA!" Si girerà portandosi ai DB per effettuare **1 devil press**, dopodichè salirà sulla Bike cominciando ad accumulare metri.



WORKOUT 1

Al termine del primo minuto dovrà scendere dalla Bike ed effettuare **2 devil press**, per poi risalire sulla stessa e continuare l'accumulo da dove aveva lasciato nel minuto precedente. L'atleta continuerà ad aggiungere una rep ad ogni minuto fino al termine della distanza richiesta o fino allo scadere dei 7 minuti.

RICHIESTE TECNICHE:

	UOMINI KG	DONNE KG
SEN/M33	22.5 X 2	15 X 2
M40	22.5 X 2	15 X 2
M45	15 X 2	10 X 2
M50+/JUN	15 X 2	10 X 2

STANDARDS

DEVIL PRESS: è un movimento caratterizzato da due manubri dello stesso peso ed è essenzialmente una combinazione di un burpee con manubri e uno snatch con doppio manubrio.

Gli atleti inizieranno ogni ripetizione con i manubri a terra. Quindi, con le mani dell'atleta sul manubrio, eseguirà un burpee, con il petto e cosce a contatto con il pavimento. Da qui, l'atleta salirà in piedi, senza mai staccare le mani dai manubri. Successivamente, l'atleta deve far oscillare entrambi i manubri dal pavimento contemporaneamente e finire con entrambi bloccati sopra la testa, con piedi a terra, ginocchia e anche bloccate, spalle e braccia alla massima estensione. Questo indicherà una ripetizione completata.



WORKOUT 1

Si prega di notare che l'atleta può "far oscillare" i manubri tra le gambe per aiutare a costruire lo slancio per portarli sopra la testa, ma l'atleta **NON** può fermarsi sulle spalle e premere i manubri. Sia nelle fasi di salita che di discesa l'atleta potrà steppare.

WORKOUT 2

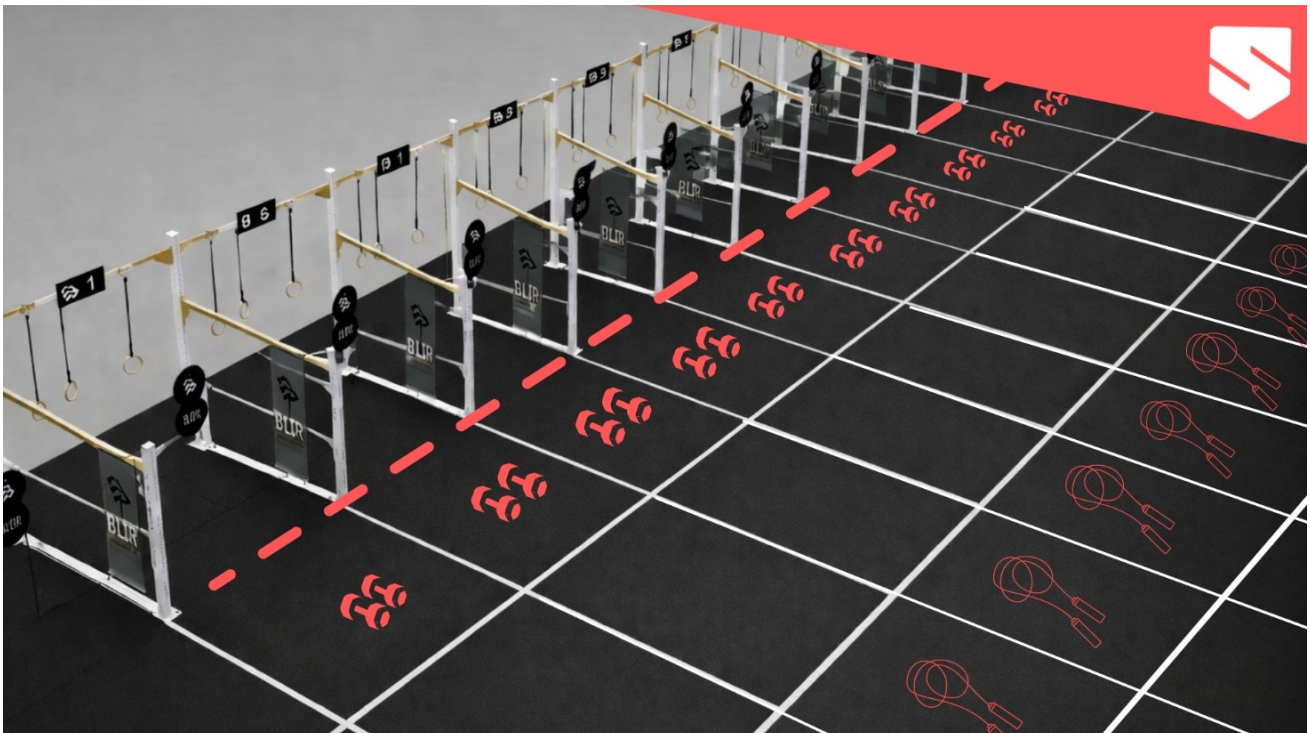
WORKOUT 2

4 RFT (Time Cap 12:00)

75 Double Under

25 Toes To Ring

25 Dual DB Front Squat 22.5/15





WORKOUT 2

FLOW

L'atleta parte al rig spalle ai DBs. Al "3 2 1 VIA!" Si girerà e correndo verso la jump rope, posizionandosi rivolto verso il rig per eseguire 75 DU. Una volta terminati, potrà proseguire la prova portandosi agli anelli per effettuare 25 TTR. Al termine dei TTR, si porterà ai DB dove effettuerà 25 Front Squat completando così 1 round. A questo punto correrà nuovamente alla jump rope per cominciare il round successivo. Proseguirà la propria performance fino al completamento dei 4 round o fino allo scadere dei 12 minuti.

RICHIESTE TECNICHE:

	UOMINI			DONNE		
	double under	toes to ring	dual db squat	double under	toes to ring	dual db squat
SEN/M33	75	25	25 /22,5KG	75	25	25 /15KG
M40	75	25	25 /22,5KG	75	25	25 /15KG
M45	60	20	20 /22,5KG	60	20	20 /15KG
M50+/JUN	60	20	20 /15KG	60	20	20 /10KG

STANDARDS

DOUBLE UNDER: il movimento prevede che l'atleta, saltando a piè pari, faccia passare due volte la corda sotto i piedi durante un singolo salto.



WORKOUT 2

L'atleta deve impugnare i manicotti della corda, uno per ogni mano.

TOES TO RING: il movimento parte con l'atleta appeso agli anelli a braccia distese e i piedi staccati da terra: l'atleta deve raggiungere gli anelli con entrambi i piedi inserendo per ogni anello una porzione di piede contemporaneamente, ad ogni ripetizione l'atleta deve passare per la posizione di completa estensione, ed i piedi devono passare posteriormente alla linea verticale degli anelli.

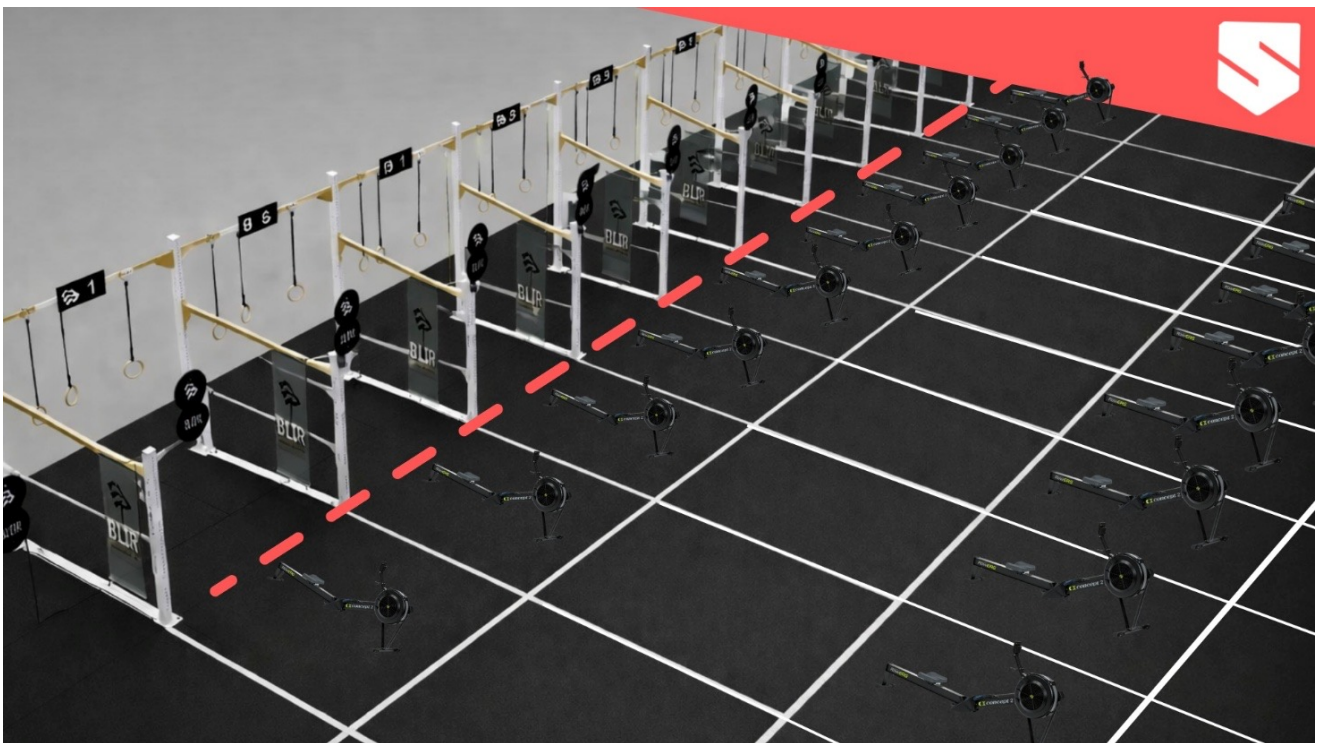
DUAL DB FRONT SQUAT: il movimento parte in completa estensione, piedi in linea ginocchia bloccate anche aperte e gomiti oltre la verticale dei db, entrambi in appoggio sulle spalle e le mani a contatto con la parte metallica. L'atleta va in accosciata passando per la posizione di bottom squat, cresta iliaca sotto la parte più alta delle ginocchia e ritornando alla posizione di completa estensione, mantenendo i db in front rack position. Durante l'esecuzione di questo movimento i gomiti non possono toccare nessuna parte del corpo.



WORKOUT 3

WORKOUT 3

AMRAP X 16:00
1:30 ON / :30 OFF
Max Meters RowErg



FLOW

L'atleta parte seduto sul row con le gambe distese e le mani che non toccano il remo. Al "3 2 1 VIA!" L'atleta afferra il remo e comincia a vogare fino al termine del minuto e mezzo.

Segue una fase di recupero di 30 secondi dopodichè potrà ricominciare con il set successivo. L'atleta dovrà continuare ad accumulare metri per 8 set.



WORKOUT 4

WORKOUT 4 AMRAP X 3:00

:45 1° SKILL or 2° SKIL

:45 2° SKILL or 1° SKIL

:45 1° SKILL or 2° SKIL

:45 2° SKILL or 1° SKIL

NOTE: 1°SKILL = Ring Muscle Up; 2°SKILL = Snatch T&G



L'atleta potrà scegliere da quale skill cominciare e dovrà alternarle nei set richiesti. (Possibilità: Ring MU, Snatch, Ring MU, Snatch oppure Snatch, Ring MU, Snatch, Ring MU). È consentito un solo set unbroken per intervallo di tempo.



WORKOUT 4

RICHIESTE TECNICHE

	UOMINI	DONNE
SEN/M33	SNATCH 60Kg / RING MU	SNATCH 40Kg / BAR MU
M40	SNATCH 60Kg / RING MU	SNATCH 40Kg / BAR MU
M45	SNATCH 50Kg / RING MU	SNATCH 35Kg / BAR MU
M50+/JUN	SNATCH 50Kg / BAR MU	SNATCH 35Kg / CHEST TO BAR

STANDARDS

RING MU: il movimento parte con l'atleta appeso agli anelli (impugnati con entrambe le mani), braccia distese e i piedi staccati da terra; attraverso un movimento fluido l'atleta si deve trovare in posizione di dip per andare poi a completare il movimento distendendo le braccia andando ad estendere completamente i gomiti per trovarsi con spalle, gomiti e mani allineati verticalmente agli anelli. Durante l'esecuzione del movimento l'atleta non può agevolarsi spingendosi con i piedi sulla struttura di gara ed i piedi non possono superare l'altezza degli anelli.

BAR MU: il movimento parte con l'atleta appeso alla sbarra (impugnata con entrambe le mani), le braccia distese e i piedi staccati da terra; attraverso un movimento fluido, l'atleta si verrà a trovare in posizione di dip per andare poi a completare il movimento distendendo le braccia ed andando ad



WORKOUT 4

ad estendere completamente i gomiti, per trovarsi con spalle, gomiti e mani allineati verticalmente alla sbarra. Durante l'esecuzione del movimento, l'atleta non può agevolarsi spingendosi con i piedi sulla struttura di gara e i piedi non possono superare l'altezza della sbarra stessa; durante la fase di spinta il braccio non può entrare in contatto con la sbarra con nessuna parte, ad eccezione delle mani; durante le ripetizioni alla sbarra l'atleta non può staccare o spostare le mani e non può appoggiarsi con il busto per riposarsi alla sbarra.

CHEST TO BAR: il movimento parte con l'atleta appeso alla sbarra (impugnata con entrambe le mani) in presa prona, se non diversamente specificato dall'evento, braccia distese e piedi staccati da terra; il movimento termina quando il busto viene a contatto con la sbarra. con una qualsiasi parte del busto che si trovi inferiormente alla linea delle clavicole. Il movimento può essere eseguito con qualsiasi tecnica.

SNATCH: il movimento parte con il bilanciere in appoggio a terra; l'atleta deve portare il bilanciere sopra la testa in un movimento unico senza interruzioni. Il movimento termina in Top Position, piedi allineati a terra, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati bilanciere sopra la testa in midline Ad ogni ripetizione il bilanciere dovrà toccare terra con entrambi i dischi. Si potrà eseguire un Power Snatch o uno Squat Snatch. Gli Snatch dovranno essere eseguiti in modalità T&G.



WORKOUT 5

WORKOUT 5

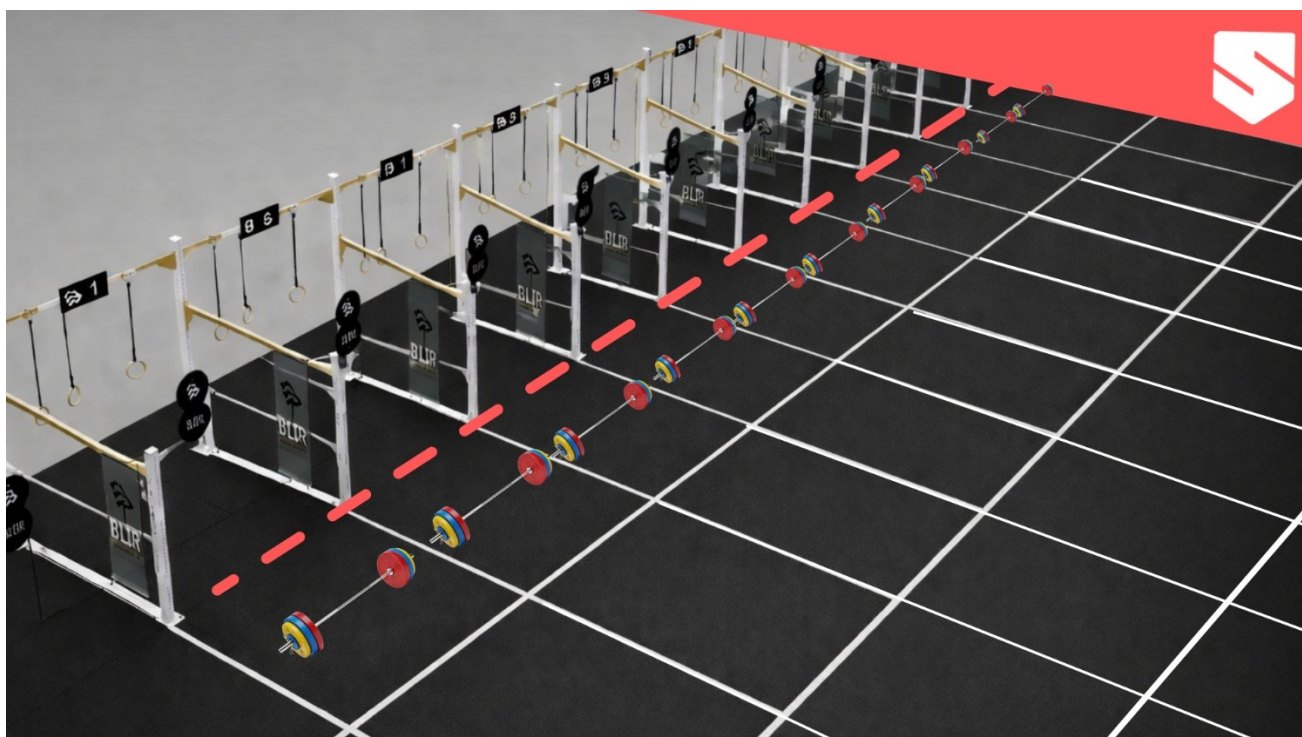
FOR TIME (Time cap 06:00)

30 Deadlift

30 Hand Stand Push Up

15 Deadlift

15 Hand Stand Push Up



FLOW

L'atleta parte al rig spalle al bilanciere. Al "3 2 1 VIA!" Si girerà andando al bilanciere per effettuare i 30 deadlift richiesti. Al termine dei deadlift si sposterà al rig per eseguire i 30 hspu secondo le richieste tecniche.



WORKOUT 5

RICHIESTE TECNICHE

	UOMINI	DONNE
SEN/M33	DEADLIFT 120kg / STRICT HSPU	DEADLIFT 85kg / STRICT HSPU
M40	DEADLIFT 120kg / STRICT HSPU	DEADLIFT 85kg / STRICT HSPU
M45	DEADLIFT 110kg / ABMAT STRICT HSPU	DEADLIFT 75kg / ABMAT STRICT HSPU
M50+/JUN	DEADLIFT 100kg / HSPU	DEADLIFT 65kg / HSPU

STANDARDS

DEADLIFT: il movimento parte con l'atleta in piedi e il bilanciere a terra, dovrà poi, impugnare il bilanciere con entrambe le mani, e con la presa che predilige (doppia prona, doppia supina, mista, hookgrip ect) sollevare il bilanciere fino a raggiungere la Top Position, piedi allineati, ginocchia bloccate anche aperte e con le spalle dietro la verticale del bilanciere.

HSPU: l'esercizio si svolge in verticale. L'atleta parte e termina ogni ripetizione in posizione di full extension, in appoggio sulle mani e con i talloni appoggiati alla parete/supporto. Per la validità di ogni ripetizione l'atleta deve toccare terra con la testa e ritornare in posizione di massima estensione con i soli talloni a contatto con il muro/supporto. L'atleta deve mantenere le mani (una qualsiasi parte) a contatto con il nastro di riferimento pena annullamento della ripetizione. Il nastro avrà una lunghezza di 76 cm con una distanza dal muro di 25 cm e dovrà essere largo 5cm.