



WORKOUT

TEAM



WORKOUT 1 ADVANCED

WORKOUT 1 ADVANCED

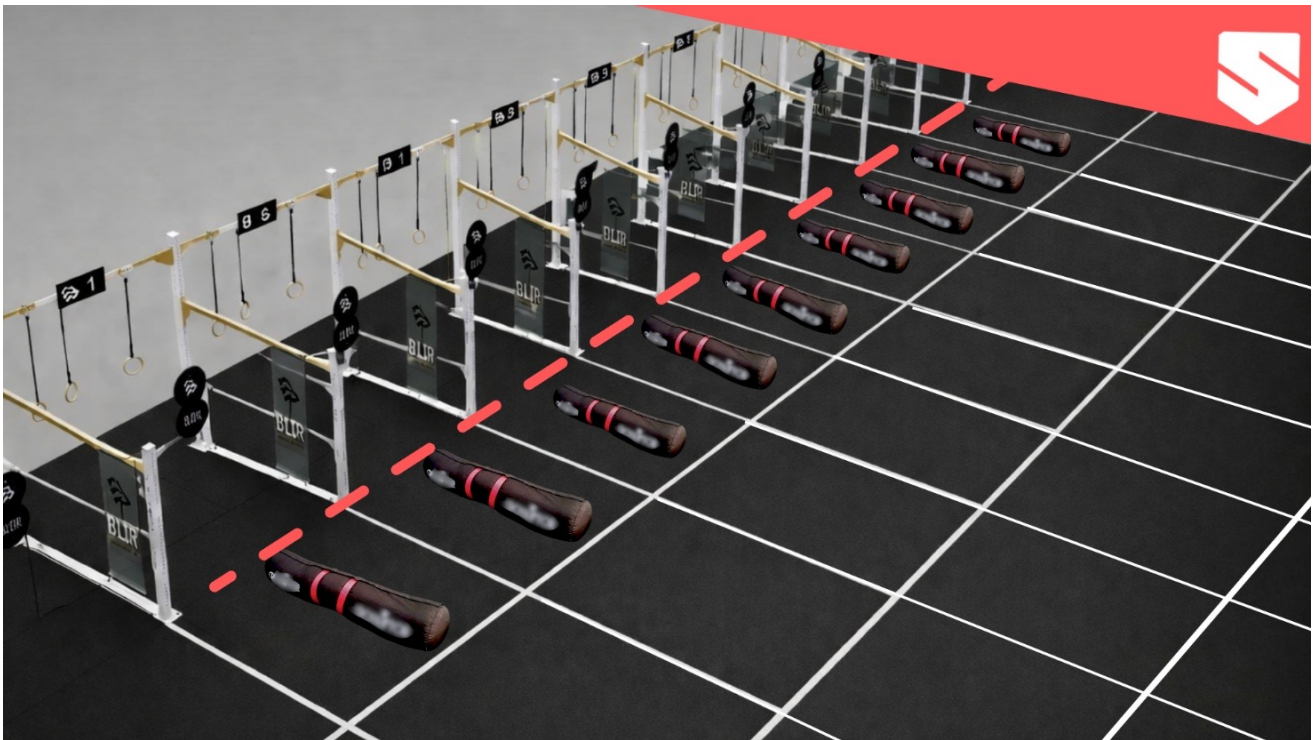
For Time CAP 7'

30 Toes to Ring SYNCHRO

30 WORM CLEAN

15 Toes to Ring SYNCHRO

15 WORM THRUSTER



FLOW

Entrambi gli atleti partono al rig spalle agli anelli. Al "3 2 1 VIA!" si gireranno e andranno agli anelli per completare i 30 TTR synchro. Al termine dei TTR si sposteranno al worm per eseguire 30 Worm Clean. Completati i Worm Clean torneranno agli anelli per effettuare 15 TTR synchro.



WORKOUT 1 ADVANCED

Una volta ultimati i 15 TTR si sposteranno nuovamente al worm per eseguire 15 Worm Thruster completando così il workout.

STANDARDS

TOES TO RING

il movimento parte con gli atleti appesi agli anelli a braccia distese e i piedi staccati da terra: ogni atleta dovrà raggiungere gli anelli con entrambi i piedi inserendo per ogni anello una porzione di piede contemporaneamente e in sincronismo con l'altro atleta, ad ogni ripetizione gli atleti dovranno passare per la posizione di completa estensione, ed i piedi devono passare posteriormente alla linea verticale degli anelli

WORM CLEAN

il movimento parte con il Worm a terra; gli atleti lo dovranno portare sopra le spalle con un movimento unico e senza interruzioni. Nella posizione finale, entrambi gli atleti dovranno avere piedi a terra ginocchia bloccate anche aperte e il Worm sulla stessa spalla. Terminato il movimento il Worm dovrà tornare a terra per eseguire una nuova ripetizione

WORM THRUSTER

il movimento parte con il Worm sopra le spalle da questa posizione gli atleti dovranno eseguire uno squat (Cresta iliaca sotto la parte più alte delle ginocchia) per poi passare alla posizione di completa estensione e terminare il movimento con il Worm che scavalcando la testa termina sulla spalla opposta a quella di partenza.



WORKOUT 1 ELEMENT

WORKOUT 1 ELEMENT

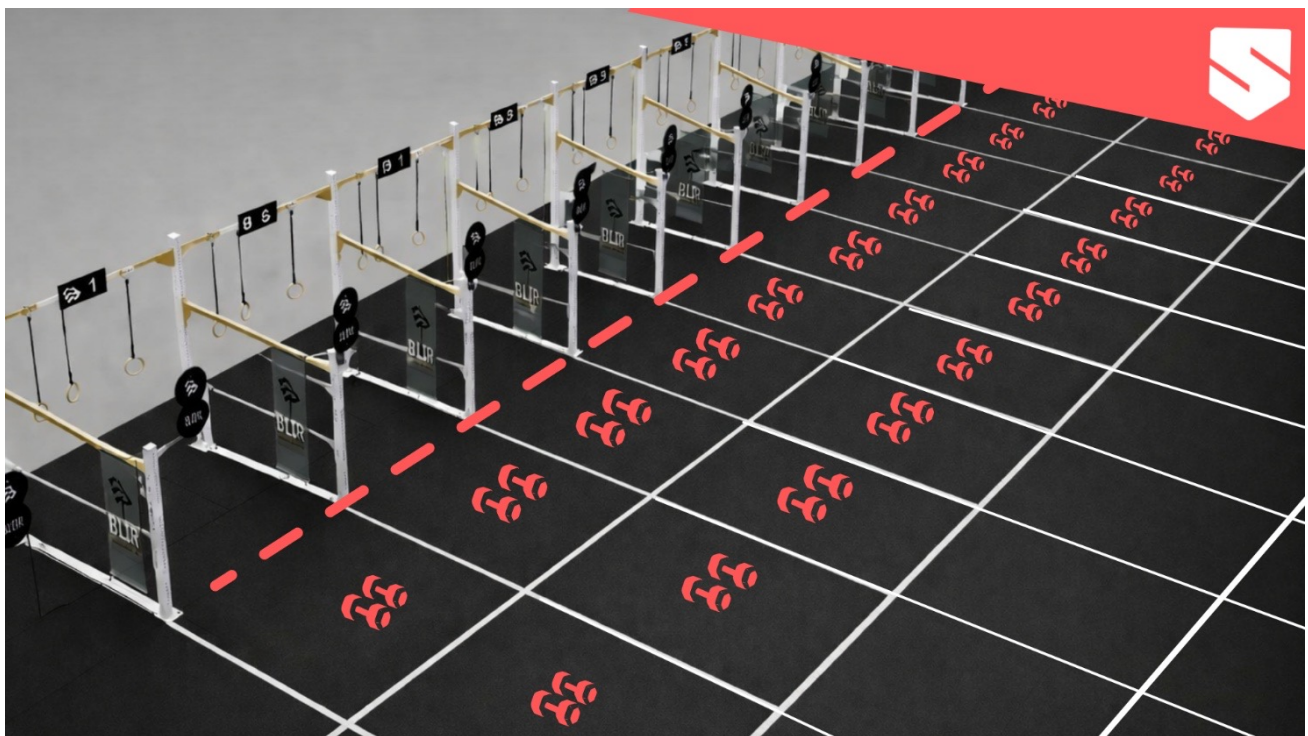
For Time CAP 7'

30 Toes to Ring Synchro

30 Dual Synchro DB CLEAN

15 Toes to Ring Synchro

15 Dual Synchro DB THRUSTER



FLOW

Entrambi gli atleti partono al rig spalle agli anelli.

Al "3 2 1 VIA!" si gireranno e andranno agli anelli per completare i 30 TTR synchro. Al termine dei TTR si sposteranno ai DB per eseguire 30 Dual DB Clean Synchro.



WORKOUT 1 ELEMENT

Completati i Clean torneranno agli anelli per effettuare 15 TTR. Una volta ultimati i 15 TTR si sposteranno nuovamente ai DB per eseguire 15 Dual DB Thruster Syncro completando così il workout.

RICHIESTE TECNICHE

	CLEAN	THRUSTER
MM	15kg	15kg
MF	15/10kg	15/10kg
FF	10kg	10kg

TOES TO RING

il movimento parte con gli atleti appesi agli anelli a braccia distese e i piedi staccati da terra: ogni atleta dovrà raggiungere gli anelli con entrambi i piedi inserendo per ogni anello una porzione di piede contemporaneamente e in sincronismo con l'altro atleta, ad ogni ripetizione gli atleti dovranno passare per la posizione di completa estensione, ed i piedi devono passare posteriormente alla linea verticale degli anelli



WORKOUT 1 ELEMENT

Dual DB CLEAN

il movimento parte con i manubri a terra e l'atleta in completa estensione. Da questa posizione entrambi i manubri dovranno andare a contatto con le spalle mantenendo come standard di fine movimento, piedi a terra ginocchia bloccate anche aperte e gomiti oltre la verticale dei DB.

Ad ogni ripetizione i manubri dovranno toccare terra almeno con una delle due teste, i manubri devono toccare terra esternamente ai piedi.

Dual DB THRUSTER

il movimento parte con i manubri sulle spalle e l'atleta in Top Position (piedi a terra ginocchia bloccate anche aperte e gomiti oltre la verticale dei DB), da questa posizione l'atleta deve eseguire un front squat per poi passare dalla posizione di completa estensione e terminare il movimento con i DB in posizione di overhead. Il tutto deve essere svolto con un movimento fluido e senza soluzione di continuità dal punto di partenza (front rack) al punto di arrivo (overhead position). È vietato eseguire un jerk nella fase in cui i DB vengono portati sopra la testa.



WORKOUT 2 ADVANCED

WORKOUT 2 ADVANCED

WOD CAP 10'

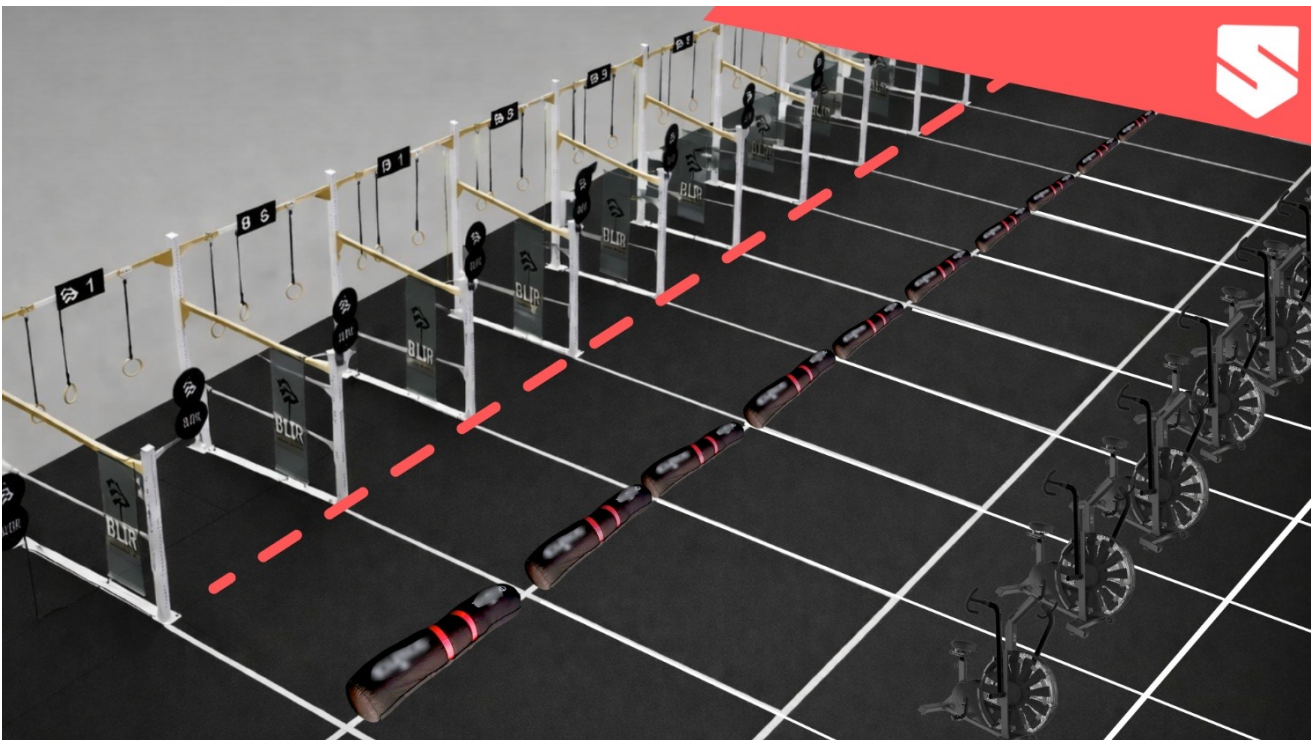
4 RFT

15/10 CAL BIKE "Blor"

10-8-6-4

WORM DEADLIFT

BURPEES OVER WORM

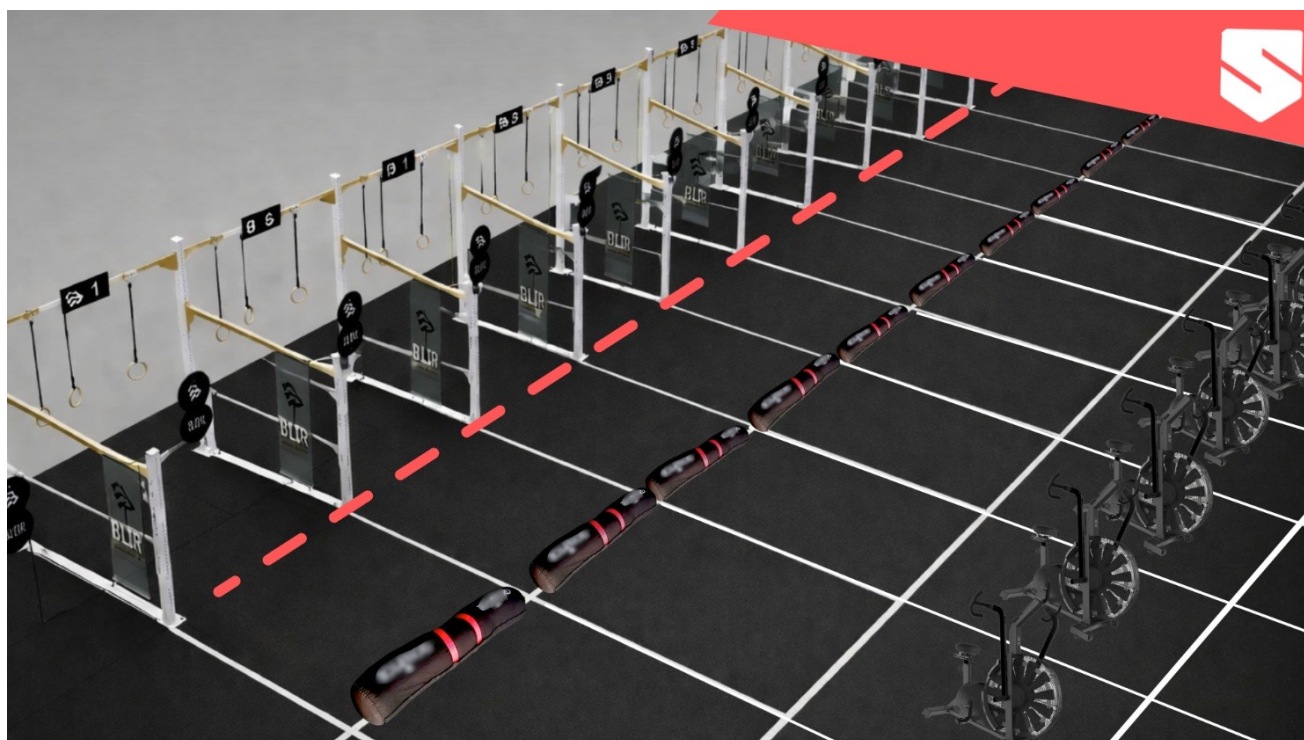




WORKOUT 2 ADVANCED

FLOW:

Entrambi gli atleti partono al rig spalle al Worm. Al “3 2 1 VIA!” L’atleta che inizia si girerà e salirà sulla bike per completare le calorie richieste. terminate le calorie potrà raggiungere il proprio compagno al Worm per eseguire 10 Worm Deadlift. Al completamento delle ripetizioni richieste entrambi gli atleti effettueranno 10 Burpees Over Worm. Ripeteranno questa sequenza senza vincoli di cambio atleta sulla bike completando le calorie richieste, diminuendo le ripetizioni di Worm Deadlift e Burpees Over Worm secondo lo schema indicato fino a completare il quarto round o allo scadere dei 10 minuti. Terminato l’ultimo burpees over worm del quarto round si dovrà correre in finish line per determinare la fine della prova.





WORKOUT 2 ADVANCED

WORM DL

il movimento parte con gli atleti in piedi davanti al Worm; dovranno imbracciare con entrambe le mani il Worm, e con la presa che preferiscono, sollevarlo fino alla completa distensione di anche e ginocchia, con le spalle e i piedi allineati sulla verticale. Ad ogni ripetizione valida il Worm dovrà tornare a terra

BURPEES OVER WORM

Il movimento parte con l'atleta in posizione di massima estensione delle gambe dovrà poi portare a terra petto e cosce per poi rialzarsi ed eseguire un piccolo salto per oltrepassare l'ostacolo (Worm) con entrambi i piedi che si staccano completamente e contemporaneamente da terra e nella fase di volo, nessuna parte del corpo deve entrare in contatto con il Worm.



WORKOUT 2 ELEMENT

WORKOUT 2 ELEMENT

TIME CAP 10:00

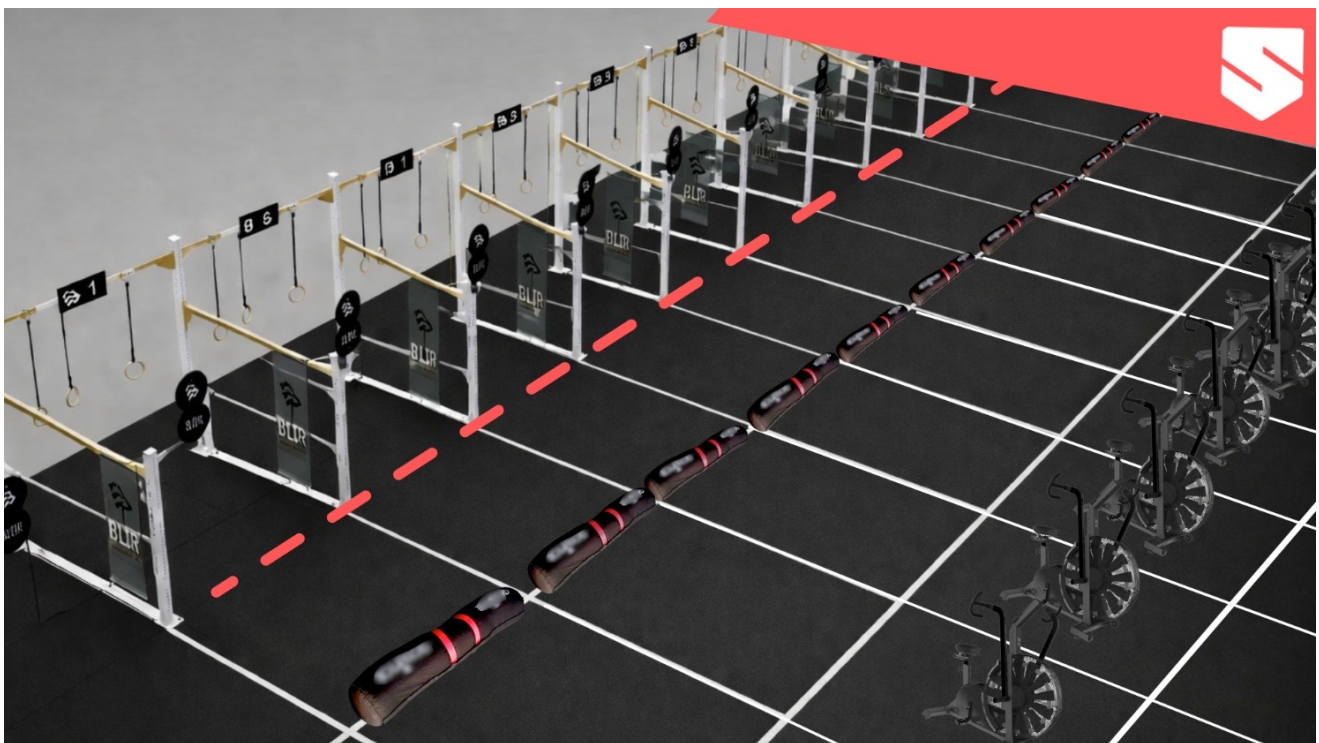
4 RFT

15/10 CAL BIKE "Blor"

10-8-6-4

WORM DEADLIFT

BURPEES OVER WORM



FLOW

Entrambi gli atleti partono al rig spalle al Worm. Al "3 2 1 VIA!" L'atleta che inizia si girerà e salirà sulla bike per completare le calorie richieste.



WORKOUT 2 ELEMENT

Terminate le calorie potrà raggiungere il proprio compagno al Worm per eseguire 10 Worm Deadlift. Al completamento delle ripetizioni richieste entrambi gli atleti effettueranno 10 Burpees Over Worm. Ripeteranno questa sequenza senza vincoli di cambio atleta sulla bike completando le calorie richieste, diminuendo le ripetizioni di Worm Deadlift e Burpees Over Worm secondo lo schema indicato fino a completare il quarto round o allo scadere dei 10 minuti. Terminato l'ultimo burpees over worm del quarto round si dovrà correre in finish line per determinare la fine della prova.

WORM DEADLIFT

il movimento parte con gli atleti in piedi davanti al Worm; dovranno imbracciare con entrambe le mani il Worm, e con la presa che preferiscono, sollevarlo fino alla completa distensione di anche e ginocchia, con le spalle e i piedi allineati sulla verticale. Ad ogni ripetizione valida il Worm dovrà tornare a terra

BURPEES OVER WORM

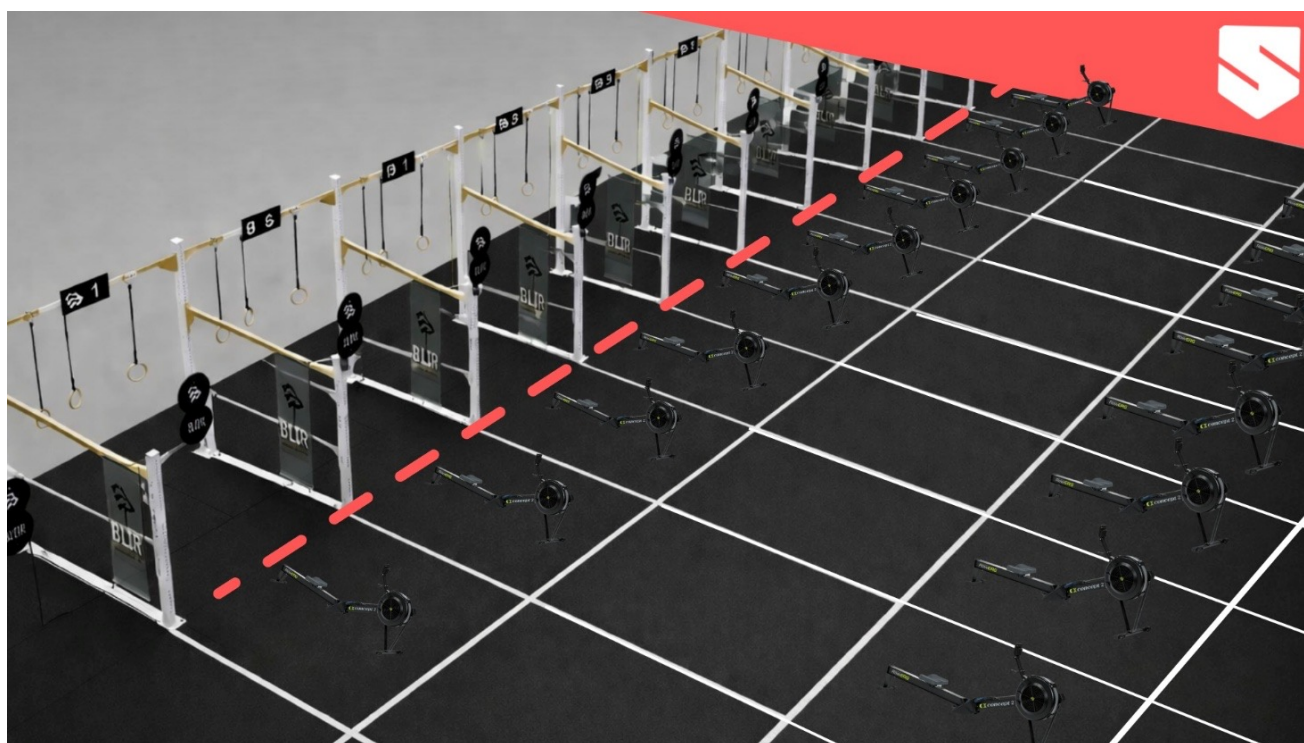
Il movimento parte con l'atleta in posizione di massima estensione delle gambe dovrà poi portare a terra petto e cosce per poi rialzarsi ed eseguire un piccolo salto per oltrepassare l'ostacolo (Worm) con entrambi i piedi che si staccano completamente e contemporaneamente da terra e nella fase di volo, nessuna parte del corpo deve entrare in contatto con il Worm.



WORKOUT 3 ADVANCED

WORKOUT 3 ADVANCED

FOR TIME CAP 15'
3500/3000M ROW
CAMBIO OGNI 1'30"



FLOW

L'atleta A parte seduto sul row con le gambe tese e le mani che non toccano il remo. Al "3 2 1 VIA!" L'atleta afferra il remo e comincia a vogare fino allo scoccare del minuto e mezzo. A questo punto va a dare il cambio col touch all'atleta B posizionato dietro la linea opposta al row che andrà sul row per continuare ad accumulare metri.



WORKOUT 3 ADVANCED

Gli atleti continueranno ad alternarsi ogni minuto e mezzo fino al completamento dei metri previsti o fino allo scadere dei 16 minuti.

RICHIESTE TECNICHE

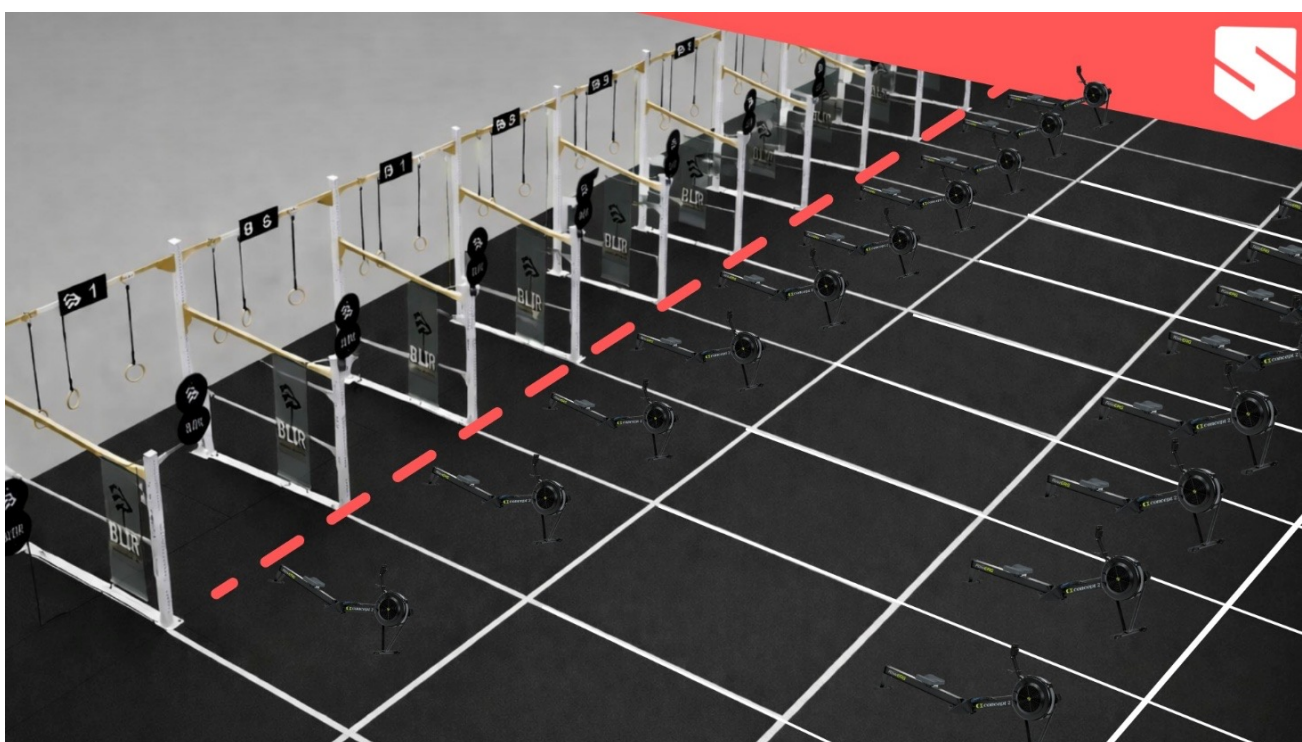
	METERS
MM	3500m
MF	3500m
FF	3000m



WORKOUT 3 ELEMENT

WORKOUT 3 ELEMENT

FOR TIME CAP 15'
3500/3000M ROW
CAMBIO OGNI 1'30



FLOW

L'atleta A parte seduto sul row con le gambe tese e le mani che non toccano il remo. Al "3 2 1 VIA!" L'atleta afferra il remo e comincia a vogare fino allo scoccare del minuto e mezzo. A questo punto va a dare il cambio col touch all'atleta B posizionato dietro la linea opposta al row che andrà sul row per continuare ad accumulare metri.



WORKOUT 3 ELEMENT

Gli atleti continueranno ad alternarsi ogni minuto e mezzo fino al completamento dei metri previsti o fino allo scadere dei 16 minuti.

RICHIESTE TECNICHE

	METERS
MM	3500m
MF	3500m
FF	3000m



WORKOUT 4 ADVANCED

WORKOUT 4 ADVANCED

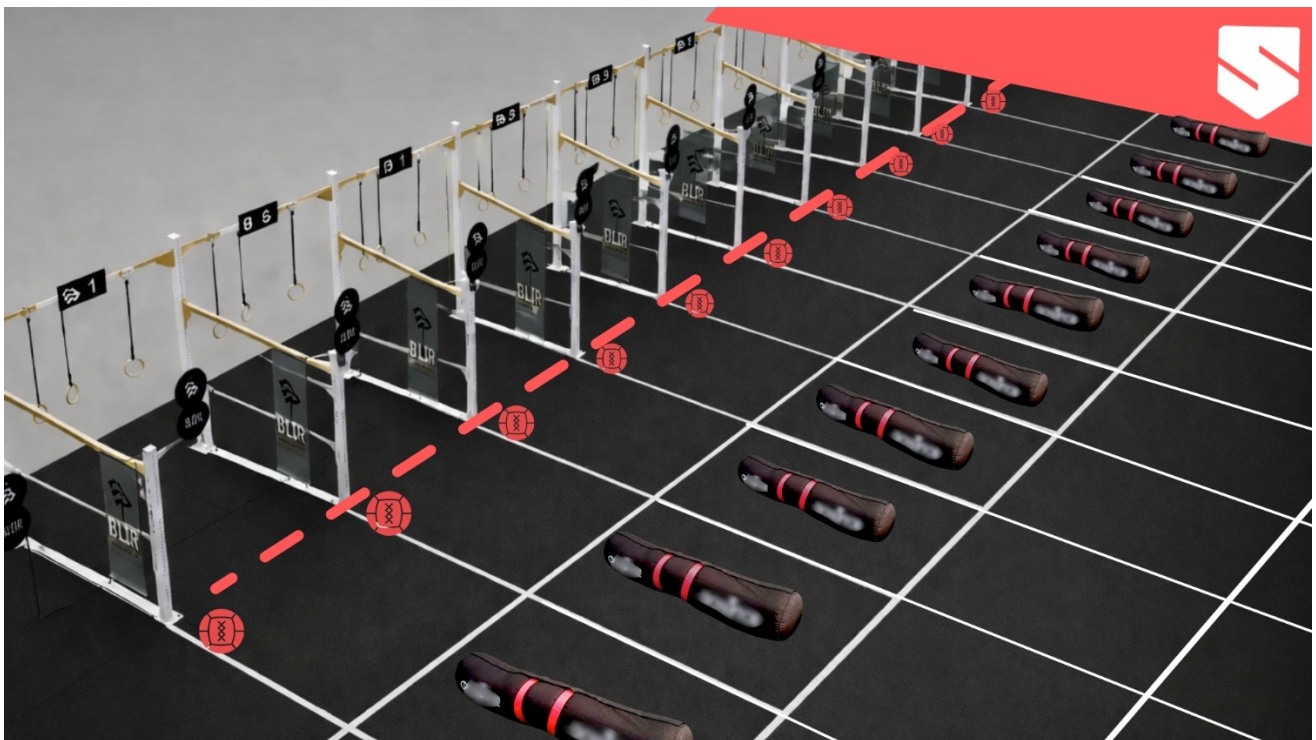
WOD CAP 6'

6 RFT

2 BAR MU/4 C2B

4 WORM C&J

8 WALLBALL



FLOW

L'atleta A parte al rig spalle al worm mentre l'atleta B sarà vicino al worm e oltre la linea. Al "3 2 1 VIA!" L'atleta A si girerà e salirà alla sbarra per eseguire 2 Bar Mu (oppure 4 C2B donne).



WORKOUT 4 ADVANCED

Terminati i movimenti previsti alla sbarra, raggiungerà il compagno al worm ed insieme eseguiranno 4 Worm C&J. A questo punto atleta A si sposta al rig per eseguire 8 Wallball e concludere 1 giro. A questo punto dovrà dare il cambio col touch al proprio compagno che lo sta aspettando al worm oltre la linea, il quale ripeterà lo schema partendo dai Bar Mu / C2b.

Gli atleti proseguiranno la propria performance fino al completamento di 6 round o fino allo scadere dei 6 minuti. Al termine dei wb del sesto round entrambi dovranno correre in finish line per determinare la fine della prova.

RICHIESTE TECNICHE

	GYMNASTIC	MEDBALL
MM	BAR MU	9kg
MF	BAR MU/ CHEST TO BAR	9/6kg
FF	CHEST TO BAR	6kg

BAR MUSCLE UP

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



WORKOUT 4 ADVANCED

distendendo le braccia ed andando 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.

WORM C&J

il movimento parte con il Worm a terra; l'atleta lo dovrà portare sopra le spalle con un movimento unico e senza interruzioni, per poi passare alla posizione di completa estensione e terminare il movimento con il Worm che scavalcando la testa termina sulla spalla opposta a quella di partenza.



WORKOUT 4 ADVANCED

Una volta terminata la rep il Worm dovrà tornare a terra per eseguire di nuovo tutto il movimento completo.

WALL BALL

il movimento parte con la MedBall a terra e l'atleta in completa estensione. L'esercizio prevede che l'atleta, passando per la porzione di bottom squat, colpisca un target posto all'altezza da terra di 3,05m per gli uomini e 2,75m per le donne. Ad ogni ripetizione l'atleta deve passare per il bottom squat, mantenendo la palla sospesa da terra. La MedBall deve toccare il target sulla sua sezione frontale. Se la MedBall cade, deve essere fermata a terra prima di riprendere il movimento ed il conteggio delle ripetizioni.



WORKOUT 4 ELEMENT

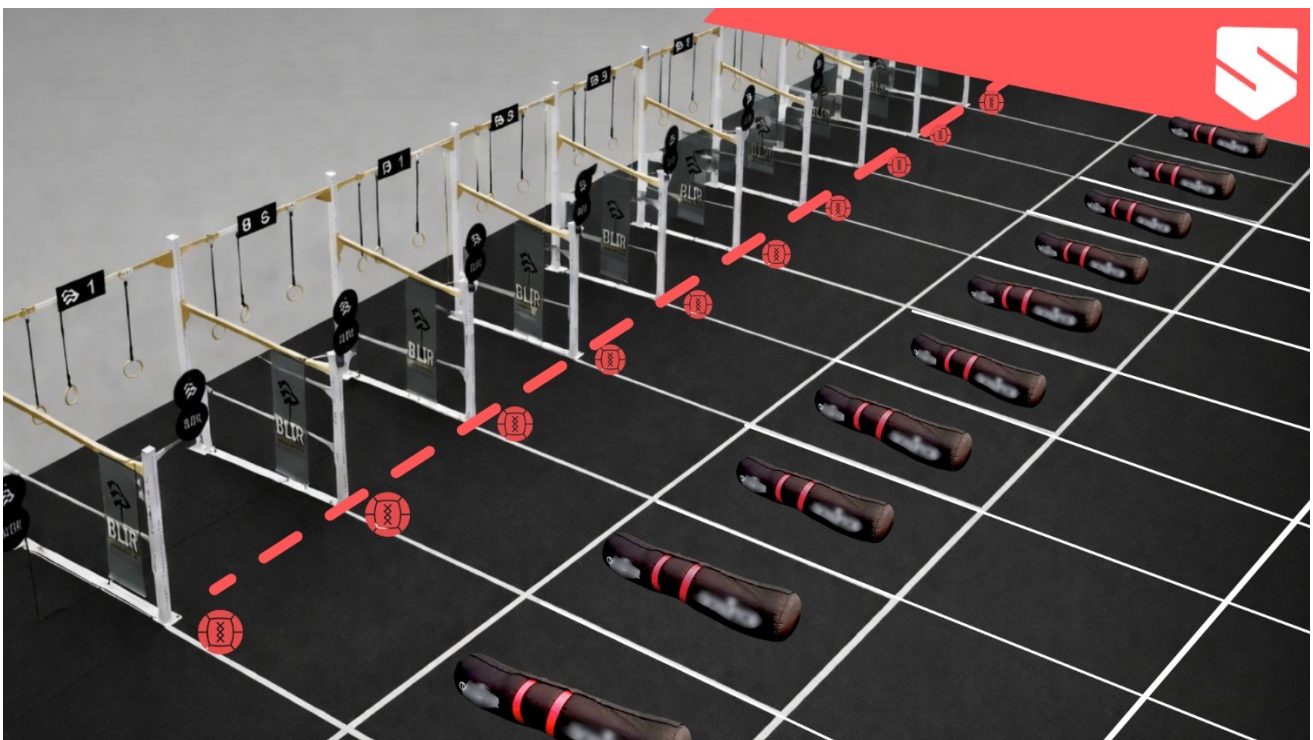
WORKOUT 4 ELEMENT

6 RFT

4 PULL UP

4 WORM CLEAN

8 WALLBALL



FLOW

L'atleta A parte al rig spalle al worm mentre l'atleta B sarà vicino al worm e oltre la linea. Al "3 2 1 VIA!" L'atleta A si girerà e salirà alla sbarra per eseguire 4 Pull up.



WORKOUT 4 ELEMENT

Terminati i movimenti previsti alla sbarra, raggiungerà il compagno al worm ed insieme eseguiranno 4 Worm C&J.

A questo punto atleta A si sposta al rig per eseguire 8 Wallball e concludere 1 giro. A questo punto dovrà dare il cambio col touch al proprio compagno che lo sta aspettando al worm oltre la linea, il quale ripeterà lo schema partendo dai Pull up.

Gli atleti proseguiranno la propria performance fino al completamento di 6 round o fino allo scadere dei 6 minuti.

RICHIESTE TECNICHE

	GYMNASTIC	MEDBALL
MM	PULL UP	9kg
MF	PULL UP	9/6kg
FF	PULL UP	6kg

PULL UP

il movimento parte con l'atleta appeso alla sbarra (impugnata con entrambe le mani) a braccia distese, in presa prona, se non diversamente specificato dall'evento e piedi staccati da terra; il movimento termina quando il mento dell'atleta supera la sbarra. Il movimento può essere eseguito con qualsiasi tecnica.



WORKOUT 4 ELEMENT

WORM CLEAN

il movimento parte con il Worm a terra; L'atleta lo dovrà portare sopra le spalle con un movimento unico e senza interruzioni. Nella posizione finale, l'atleta dovrà avere piedi a terra ginocchia bloccate anche aperte e il Worm sulla spalla. Terminato il movimento il Worm dovrà tornare a terra per eseguire una nuova ripetizione

WALL BALL

il movimento parte con la MedBall a terra e l'atleta in completa estensione. L'esercizio prevede che l'atleta, passando per la porzione di bottom squat, colpisca un target posto all'altezza da terra di 3,05m per gli uomini e 2,75m per le donne. Ad ogni ripetizione l'atleta deve passare per il bottom squat, mantenendo la palla sospesa da terra. La MedBall deve toccare il target sulla sua sezione frontale. Se la MedBall cade, deve essere fermata a terra prima di riprendere il movimento ed il conteggio delle ripetizioni.