



WORKOUT 1 BEGINNER

WOD A	WOD B
3' ON 1' OFF ATHL. A HANG BAR ATHL. B MAX CAL SKI ERG	3 GROUND TO SHOULDER SLAM BALL +3 3 BURPEES OVER SLAM BALL +3

HANG BAR – SKI ERG

L'atleta A si trova in posizione di Hang (appeso) sulla sbarra mentre l'atleta B deve effettuare max calorie allo Ski Erg. Solo quando l'atleta A lascia la presa, possono darsi il cambio. Quindi l'atleta B si sposta verso la sbarra e solo quando esso sarà in posizione di Hang Bar, l'atleta A può iniziare a sviluppare le calorie. Possono così darsi il cambio liberamente sempre aspettando la posizione di Hang Bar del rispettivo teammate. Verrà preso il Tie-break al 2° round.

N.B. L'atleta dovrà **riporre correttamente le maniglie dello SkiErg** nell'apposito alloggio, accompagnandole senza lasciarle andare bruscamente. In caso contrario verrà assegnata una penalità.

SLAM BALL GROUND TO SHOULDER

Dalla posizione eretta l'atleta si piega per afferrare la slam ball da terra e la porta fin sopra alla spalla con un unico movimento fluido o passando per uno squat con successiva estensione del busto.

La ripetizione è valida quando l'atleta si trova con l'attrezzo bloccato con un braccio sulla spalla, piedi a terra, ginocchia bloccate, anche aperte e braccio opposto aperto lateralmente. Al termine della rep è ammesso il drop della slam ball.

BURPEES SLAM BALL OVER

Dalla posizione eretta la ripetizione parte con petto e cosce a terra, da lì l'atleta salendo può eseguire un salto, staccando i piedi contemporaneamente, o uno step a piedi asincroni scavalcando lateralmente la slam ball e terminando la rep dal lato opposto. Non è necessaria la completa estensione dell'anca. La ripetizione è valida quando entrambi i piedi toccano il suolo. In caso di salto i piedi devono chiaramente sorvolare la slam ball e non trovarsi dietro di essa durante la fase aerea. Anche il contatto accidentale con l'attrezzo sarà sanzionato con una NO REP.

I team misti trovano in corsia la doppia slam ball ed effettuano i burpees sopra la rispettiva ball.



WORKOUT 1 REGULAR – MASTER 95+

WOD A	WOD B
3' ON 1' OFF ATHL. A HANG BAR ATHL. B MAX CAL SKI ERG	4 DUMBBEL HAN SQUAT CLEAN +4 4 BURPEES SYNCHRO +4

HANG BAR – SKI ERG

L'atleta A si trova in posizione di Hang (appeso) sulla sbarra mentre l'atleta B deve effettuare max calorie allo Ski Erg. Solo quando l'atleta A lascia la presa, possono darsi il cambio. Quindi l'atleta B si sposta verso la sbarra e solo quando esso sarà in posizione di Hang Bar, l'atleta A può iniziare a sviluppare le calorie. Possono così darsi il cambio liberamente sempre aspettando la posizione di Hang Bar del rispettivo teammate. Verrà preso il Tie-break al 2° round.

N.B. L'atleta dovrà **riporre correttamente le maniglie dello SkiErg** nell'apposito alloggio, accompagnandole senza lasciarle andare bruscamente. In caso contrario verrà assegnata una penalità.

SYNCHRO ALTERNATE ONE ARM DUMBBELL HANG SQUAT CLEAN

Gli atleti impugnano il rispettivo dumbbell con lo stesso braccio (dx o sx) all'altezza dell'anca quindi, tramite un movimento di accosciata, raggiungono la bottom position (cresta iliaca sotto al ginocchio e testa del dumbbell appoggiata sulla spalla) e concludono la rep risalendo in top position con piedi a terra, anche aperte, ginocchia bloccate, gomito in front rack e testa del dumbbell appoggiata sulla spalla (il braccio Libero resta staccato dal corpo). **Il synchro viene valutato in questa posizione.**

Gli atleti alternano il braccio che impugna il dumbbell ad ogni ripetizione e i cambi sono concessi in top, durante la negativa e all'anca.

Il drop dell'attrezzo non è ammesso: è necessario accompagnare sempre la discesa del manubrio anche dopo l'ultima ripetizione.

ATTENZIONE: La prima ripetizione parte impugnando il dumbbell da terra, è necessario, dopo aver staccato il manubrio dal suolo, fare una pausa all'anca (o sopra al ginocchio) prima di andare in squat.

I team misti trovano in corsia il doppio dumbbell.

SYNCHRO BURPEES

Gli atleti partono in posizione eretta. Ad ogni ripetizione, entrambi gli atleti devono portare contemporaneamente petto e cosce a contatto con il pavimento. Gli atleti possono rialzarsi in qualsiasi modalità, purché terminino il movimento con il corpo completamente esteso.

La ripetizione viene considerata valida solo quando entrambi gli atleti raggiungono il punto di sincronizzazione nello stesso momento: petto e cosce a terra ed è necessaria la completa estensione dell'anca. E' consentito step down/step up, salto con entrambi i piedi.

Verranno assegnate NO REP in caso di mancato contatto petto/cosce col pavimento, mancata estensione completa dell'anca, sincronizzazione non simultanea sul punto richiesto.

VARIAZIONI			
CATEGORIA	SKI ERG	SLAM BALL	DUMBBELL
BEGINNER M-M	MAX CAL	30 KG	
BEGINNER M-W	MAX CAL	30/20 KG	
BEGINNER W-W	MAX CAL	20	
REGULAR M-M	MAX CAL		22,5 KG
REGULAR M-W	MAX CAL		22,5/15 KG
REGULAR W-W	MAX CAL		15 KG
MASTER 95+ M-M	MAX CAL		17,5 KG
MASTER 95+ M-W	MAX CAL		17,5/10 KG