

WOD
WOD 6
FINAL

WOD 6

FINALE

TIME CAP: 8 MIN

200 DOUBLE UNDER (ACCUMULATE)

32 ALTERNATED BURPEE WALL BALL

32 MT DOUBLE KETTLEBELL OVERHEAD WALKING LUNGES

32 DOUBLE KETTLEBELL SNATCH (16 EACH)

SCORE: TIME

FLOW

Al 3,2,1 go l'atleta A si porta in prima sezione ed esegue i double under.

Successivamente il team eseguirà i burpee wall ball.

Il team dovrà poi eseguire 32 mt di overhead walking lunges (16 mt. + 16 mt cambio al termine dei 16 mt.)

A questo punto un atleta, non importa quale eseguirà in prima sezione 16 double kettlebell snatch. Darà quindi il cambio al compagno che afferrate le kettlebell le sposterà di una sezione ed andrà ad eseguire le ulteriori 16 ripetizioni di snatch.

Il team terminerà il wod correndo in finish line.

WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	DOUBLE UNDER	BURPEE WALL BALL	LUNGES	SNATCH
ELITE/ MASTER 70	200	9 KG TARGET DONNA	2 X 24 KG 2 X 16 KG	2 X 24 2 X 16
REGULAR/ MASTER 80	200	9 KG TARGET DONNA	2 X 24 KG 2 X 16 KG	2 X 24 2 X 16

WOD 6

FINALE EXPERIENCE

TIME CAP: 8 MIN

ATHLETE A: 50 DOUBLE UNDER

24 TOES TO BAR

12 SANDBAG GROUND TO SHOULDER (50/30 kg)

18 MT SANBAG HUG CARRY (EACH)

12 SANDBAG GROUND TO SHOULDER

24 TOES TO BAR

ATHLETE B: 50 DOUBLE UNDER

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE: TIME

FLOW

Al 3,2,1 go l'atleta A si porta in prima sezione ed esegue i double under. Successivamente il team, effettuando tutti i cambi che desidera, dovrà accumulare 24 toes to bar.

Una volta terminati i toes to bar, il team dovrà totalizzare 12 sandbag ground to shoulder. Anche in questo caso i cambi sono liberi

Terminati i ground to shoulder un atleta, non importa quale effettuerà 18 mt di hug carry con la sandbag, imitato successivamente dal suo teammate.

Seguiranno altri 12 ground to shoulder con la sandbag e 24 toes to bar.

A questo punto l'atleta B eseguirà 50 double under in prima sezione e il team terminerà il wod correndo al chess piece.

STANDARD

DOUBLE UNDER

La jumping rope deve passare due volte sotto i talloni per ogni salto effettuato

ALTERNATED BURPEE WALL BALL

Gli atleti si collocano sotto il target wall ball. Mentre un atleta effettua un wall ball shot scendendo in squat position per poi risalire e colpire il target, l'altro atleta effettua un burpee. una volta risalito dal burpee l'atleta andrà a prendere la medicine ball e sarà lui quindi ad effettuare il wall ball shot mentre il compagno dovrà eseguire il burpee. il movimento può essere eseguito sia in maniera sincrona (mentre un atleta effettua il wall ball shot, l'altro esegue il burpee) quanto in due distinti passaggi (un atleta esegue il burpee, risale a quel punto il compagno effettua il lancio della medicine ball).

STANDARD

OVERHEAD WALKING LUNGES

L'atleta afferrate le kettlebell e partendo con entrambi i piedi prima della linea effettua l'attraversamento della sezione designata per giungere con entrambi i piedi dopo la linea di demarcazione.

L'atleta dovrà portare, alternandolo, un ginocchio a terra, nel mentre dovrà tenere in overhead le kettlebell. Nel risalire l'atleta dovrà raggiungere una standing tall position avendo ginocchia bloccate ed anche aperte.

Non è richiesto passare obbligatoriamente da una posizione in cui entrambi i piedi sono allineati. L'atleta può scegliere di effettuare direttamente un passo cambiando la gamba in caricamento ma nel farlo dovrà avere cura di passare sempre da una full standing position.

STANDARD

DOUBLE KETTLEBELL SNATCH

L'atleta, afferrate le kettlebell, dovrà portarle direttamente sopra la testa in overhead position. Le rep successive alla prima potranno essere eseguite tutte dalla hang position. In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e kettlebell in midline rispetto al piano frontale e sagittale. In top position le kettlebell dovranno trovarsi in appoggio sull'avambraccio. In bottom position le kettlebell dovranno passare sotto le anche all'inizio di ogni ripetizione.

STANDARD

TOES TO BAR

L'Atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra. Entrambi i piedi dovranno andare a contatto, nello stesso tempo, con la parte di sbarra compresa tra le mani

GROUND TO SHOULDER

La sandbag parte a terra. L'atleta deve portare la sandbag in top position avendo cura di avere ginocchia bloccate, anche aperte, sandbag sulla spalla. Touch and go permesso. Il drop dovrà avvenire davanti al corpo.

SANDBAG HUG CARRY

La sandbag dovrà essere sollevata da terra, abbracciata e sorretta almeno sopra la cresta iliaca. In questa posizione dovrà essere trasportata al punto di arrivo richiesto.