



WOD 2 — FLOW

THE DEADLOCK

Cat. Experience

By



- **ATTENZIONE:**

- **L'ACCESSO ALL'AREA WARM UP DOVRA' AVVENIRE PREVIA SANIFICAZIONE DELLE MANI INDOSSANDO LA MASCHERINA**
 - **VI E' OBBLIGO DI OCCUPARE UNA SOLA POSTAZIONE IN AREA WARM UP**
- **GLI ATTREZZI CHE VERRANNO UTILIZZATI IN AREA WARM UP DOVRANNO ESSERE SANIFICATI A CURA DEGLI ATLETI PRIMA DI LASCIARE L'AREA DI RISCALDAMENTO**
 - **OGNI TEAM DOVRA' ESSERE MUNITO DI PROPRIA MAGNESITE (L'ORGANIZZAZIONE GARA NON PUO' FORNIRLA)**
- **NON E' PERMESSO LEVARSI LA MAGLIETTA DURANTE IL WORKOUT**

WOD 2

TIME CAP 6 MIN

2A ONE ROUND EACH FOR 10 ROUNDS PERFORM

9 DEADLIFT (40 / 25 KG)

6 HANG POWER CLEAN

3 SHOULDER TO OVERHEAD

SCORE 2A IS:
TIME

2B MAX REP HANG SQUAT CLEAN SYNCHRO

IF YOU DROP THE BAR YOU MUST DO A PENALTY:

5 BURPEES OVER THE BAR SYNCHRO

SCORE 2B
REPS (without penalty)

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

| | M | F |
|---------|-------|-------|
| BARBELL | 40 kg | 25 kg |

FLOW

- Gli atleti attendono in starting line.
- Al 3,2,1 go l'atleta A si porta al bilanciere ed esegue 1 round delle rep assegnate: 9 deadlift, 6 hang power clean, 3 shoulder to overhead. Corre dal suo compagno che va al bilanciere ed effettua a sua volta 1 round di 9 deadlift, 6 hang power clean e 3 shoulder to overhead. Prima di dare il cambio al suo compagno, l'atleta B sposterà il chess piece di una posizione
- Si proseguirà quindi per 10 round (5 movimenti di chess piece) per poi passare alla parte 2 b del workout. In questa seconda parte gli atleti dovranno andare ad eseguire il massimo numero di ripetizioni synchro di hang squat clean. Ogni qualvolta dropperanno il bilanciere (o lo appoggeranno a terra) dovranno eseguire entrambi 5 burpees over the bar di penalità.

STANDARD

DEADLIFT

Il bilanciere parte da terra, touch and go permesso, bouncing non ammesso. Le mani devono essere all'esterno delle ginocchia (il sumo deadlift non è ammesso). In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, braccia stese, testa e spalle dietro la perpendicolare del bilanciere. Durante la fase di alzata le braccia devono rimanere distese (non è ammessa la «remata»).

HANG POWER CLEAN

L'atleta dovrà sollevare il bilanciere da terra attraverso un deadlift

Primo requisito: raggiungere una full extension con il deadlift (ginocchia bloccate, anche aperte, spalle dietro la verticale del bilanciere)

Da qui inizierà il movimento di hang, avendo cura che il bilanciere non scenda sotto il ginocchio.

Da qui il bilanciere dovrà entrare in contatto con la spalla. In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack position, con gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.

STANDARD

SHOULDER TO OVERHEAD

La rep inizia con il bilanciere sulle spalle. Attraverso un press, push press, push jerk, split jerk l'atleta dovrà trovarsi in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo

HANG SQUAT CLEAN

L'atleta dovrà sollevare il bilanciere da terra attraverso un deadlift

Primo requisito: raggiungere una full extension con il deadlift (ginocchia bloccate, anche aperte, spalle dietro la verticale del bilanciere)

Da qui inizierà il movimento di hang, avendo cura che il bilanciere non scenda sotto il ginocchio.

Da qui attraverso una one fluid motion, senza pause o cambi di direzione, dovrà raggiungere una bottom position per poi risalire in top position avendo cura di avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack position, con gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.

BURPEE OVER THE BARBELL

L'atleta dovrà portare petto e cosce a terra. Durante la fase di discesa l'atleta potrà portare indietro i piedi sia contemporaneamente che steppando. Durante la fase di risalita in top position l'atleta potrà richiamare i piedi sia contemporaneamente che steppando. Dovrà quindi effettuare un salto ed atterrare dalla parte opposta da dove la rep è iniziata. Se durante il salto tocca il bilanciere la rep è invalida e dovrà essere rifatta dall'inizio. Durante l'esecuzione la testa non può essere sopra il bilanciere.

DOMANDE:

- Devo saltare con i piedi sincroni? No, ma devi saltare, non puoi scavalcare il bilanciere con uno step.
- Devo fare i burpee tenendo una posizione frontale rispetto al bilanciere? No. Puoi farli nella direzione che maggiormente preferisci.