



WOD 3 — FLOW LIMITLESS

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 3

TIME CAP 8 MIN

50 DUMBBELL THRUSTERS (17,5 / 12,5 KG)

40 TOES TO RING

30 ALTERNATED DEVIL PRESS

20 PULL UPS

10 STEP OVER THE BOX WITH DUMBBELL

RUN TO THE FINISH LINE



SCORE IS TIME

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

	M	F
DUMBBELL	17.5	12.5

FLOW

- Gli atleti attendono in starting line. I cambi agli esercizi sono liberi e devono avvenire al chess piece.
- Al 3,2,1 go un atleta del team, non importa quale, si porta al dumbbell ed esegue 25 thruster, avanza quindi di una sottosezione ed esegue gli ulteriori 25 thruster.
- A questo punto l'atleta si porta agli anelli per eseguire i 40 toes to ring.
- Terminati i toes to ring, l'atleta si porta al dumbbell, lo sposta di una sezione ed esegue 15 devil press. Sposta nuovamente il dumbbell di una sottosezione e va ad eseguire gli ulteriori 15 devil press.
- Una volta terminati i devil press, l'atleta si porta al rig per eseguire i pull up
- Una volta completate le 20 rep di pull up, l'atleta torna al dumbbell e lo sposta di una ulteriore sezione, occupata dal box, per andare ad eseguire i 10 step over the box.
- Terminate le ripetizioni l'atleta corre al chess piece.

STANDARD

THRUSTER

il dumbbell parte da terra. La prima rep può essere un cluster. In bottom position l'atleta dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, da qui, attraverso un unico movimento di salita, l'atleta dovrà arrivare in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato e dumbbell in midline sul piano frontale e sagittale.

L'atleta è libero di eseguire i thruster cambiando braccio liberamente.

TOES TO RING

L'atleta parte appeso agli anelli, braccia distese e piedi staccati da terra.

La rep termina in top position con i piedi dell'atleta a toccare gli anelli (internamente o esternamente)

ALTERNATED DEVIL PRESS

L'atleta dovrà effettuare un burpee tenendo le mani sempre sul dumbbell. In bottom position il petto potrà toccare il dumbbell o diversamente il terreno. In top position l'atleta, attraverso uno snatch, dovrà portare il dumbbell in overhead position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e dumbbell in midline sul corpo.

Durante tutta la rep le mani non possono staccarsi dal dumbbell

Ad ogni ripetizione convalidata l'atleta deve effettuare il cambio del braccio di caricamento.

PULL UP

L'atleta parte appeso alla sbarra, braccia completamente distese e piedi staccati da terra. In top position il mento dovrà trovarsi oltre il piano orizzontale della barra.

STANDARD

DUMBBELL STEP BOX OVER

L'atleta afferrato il dumbbell deve effettuare uno step over the box. L'atleta può sorreggere il dumbbell come meglio crede ma non può appoggiarlo alle gambe o al box durante l'esecuzione della rep. l'atleta deve salire quindi sul box avendo cura di avere entrambi i piedi sul box prima di effettuare la discesa dalla parte opposta a quella da dove è iniziata la rep. la ripetizione viene contata quando entrambi i piedi dell'atleta sono dalla parte opposta da quella ove la rep è iniziata.

DOMANDE:

Posso droppare il dumbbell? No. In caso di drop del dumbbell verrà comminata una no rep e dovrai rifare il movimento.

Dove deve avvenire il cambio dumbbell nei devil press: a qualunque altezza dopo aver completato la rep