

WOD

WOD 5

POWER

IDRA

WOD 5

ATHLETE A:

100 MT SHUTTLE RUN (50 + 50)

5 POWER SNATCH

20/16 CAL BikeErg STANDING

ATHLETE B:

100 MT SHUTTLE RUN (50 + 50)

5 POWER SNATCH

20/16 CAL BikeErg STANDING

RUN TOGETHER TO THE FINISH LINE

TIME CAP: 5 MIN

SCORE: TIME

WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	CALORIES	POWER SNATCH
ELITE/ MASTER 70	20/16	80/55 KG
REGULAR/ MASTER 80	20/16	60/40 KG
EXPERIENCE	15/12	40/30 KG

FLOW

L'atleta A attende in terza sezione, l'atleta B attende in seconda sezione.

Al 3,2,1 go l'atleta A percorre la distanza di 50 mt andata e 50 mt ritorno girando attorno al chess piece.

Tornato in terza sezione ed esegue 5 power snatch.

Si porta quindi in seconda sezione ed esegue le calorie indicate per la BikeErg.

Dà quindi il 5 al compagno che andrà ad effettuare 50 mt andata e 50 mt ritorno di shuttle run. Si porterà al bilanciere per i5 power snatch ed infine alla BikeErg per le calorie assegnate.

Una volta che anche l'atleta B avrà terminato le calorie entrambi correranno al chess piece.

STANDARD

SHUTTLE RUN

Gli atleti percorrono la distanza di 50 mt andata e 50 mt ritorno girando attorno al chess piece.

POWER SNATCH

Il bilanciere parte da terra ed attraverso una one fluid motion viene portato in overhead. In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. In bottom position, touch and go ammesso, bouncing vietato. Viene richieste un power, muscle, split snatch.

BikeErg STANDING

L'atleta può settare il dumper alla resistenza che preferisce ma non può sedersi sulla sella dovendo totalizzare le calorie pedalando in piedi. Qualora dovesse sedersi sulla sella dovrà effettuare 5 calorie di penalità ulteriori.