



Prova 01A E B | Sábado

Rx:

POR UM FIO

For time

Cap 12min

Buy in

12 legless

12 rounds UNBROKEN

9 deadlifts (155|105LB)

6 hang cleans

3 front squats

TONELADA

For time

Cap: 5min

1 tonelagem max de hang power clean

SCALED|MASTER

POR UM FIO

For time

Cap 12min

Buy in

12 Rope climbs

12 rounds UNBROKEN

9 deadlifts (135|85LB)

6 hang cleans

3 front squats

TONELADA

For time

Cap: 5min
1 tonelagem max de hang power clean

INICIANTES

POR UM FIO

For time
Cap 12min
Buy in
60 Hanging Knee Raises Rope
12 rounds UNBROKEN
9 deadlifts (85/55lb)
6 hang cleans
3 front squats

TONELADA

For time
Cap: 5min
1 tonelagem max de hang power clean

FLOW:

Os times terão 12 minutos para completar 12 Legless, Rope Climbs (60 Hanging Knee Raises Rope) e 12 rounds do complex. Cada atleta deverá realizar 1 round do complex UNBROKEN. Os Legless , Rope Climbs (60 Hanging Knee Raises Rope) poderão ser divididos como o time achar melhor.

Imediatamente ao final do evento 1A, tem início o evento 1B, cada atleta terá uma tentativa para encontrar a tonelagem máxima (cargaxreps) unbroken de Hang Power Clean. O time cap para o evento 1B é de 5min. Atenção: barra só poderá ser montada quando o TIMER bater 12min, a carga montada na barra não poderá ser diminuída. Apenas aumentada. TIMES MISTOS: Escolha apenas UMA das barras para ser montada!

Prova 02| Sábado

Rx:

UPSIDE DOWN AND ABS

For time
Cap 12min

4 rounds:
20 synchro T2B
20 synchro Burpees over the bar
Cash out
45m HSW

SCALED|MASTER

UPSIDE DOWN AND ABS

For time
Cap 12min
4 rounds:
15 synchro T2B
20 synchro Burpees over the bar
Cash out
45m OHWL com anilha (45/25lb)

INICIANTE

UPSIDE DOWN AND ABS

For time
Cap 12min
4 rounds:
20 synchro sit up abmats
20 synchro Burpees over the bar
Cash out
45m OHWL com anilha (35/10Lb)

FLOW:

Ao sinal de 3,2,1 GO! 2 atletas do time começarão a trabalhar nos T2B Synchro. O terceiro atleta descansa atrás da linha de início. A dupla de atletas deverá completar o round completo (todas as repetições de Toes to Bar e Burpees sobre a Barra) para que possa ser feita a troca de atletas. Ao final de 4 rounds os 3 atletas podem avançar até a linha de início do HSW/ OHWL com anilha onde cada atleta deverá fazer 3 trechos de 5m UNBROKEN. Cada atleta deverá finalizar seus 15m antes que o próximo atleta possa iniciar. O workout termina quando os 3 atletas cruzarem a linha final ou quando o Timecap for atingido. O tempo ao final dos 4 rounds de T2B e Burpees sera o Tie Breaker

Prova 03A e B | Domingo

Rx:

"TRIPS AND DUMBBELLS"

AMRAP 14min

A:

Max de Dus

B:

75 single db thrusters (50/35lb)

75 db box step up over (50/35lb)

75 db snatches (50/35lb)

SCALED | MASTERS

"TRIPS AND DUMBBELLS"

AMRAP 14min

A:

Max de Dus

B:

75 two hands db thrusters (50/35lb)

75 two hands db box step up over (50/35lb)

50 db snatches (50/35lb)

INICIANTE

"TRIPS AND DUMBBELLS"

AMRAP 14min

A:

Max de Single undes

B:

75 two hands db thrusters (50/35lb)

75 box step up over

75 two hands db ground to overhead (50/35lb)

FLOW:

Ao sinal de 3,2,1 GO! 2 atletas do time irão respectivamente para treino A e o outro para o treino B. Enquanto o terceiro atleta sempre descansará.

Os treinos A e B estarão acontecendo simultaneamente. Trocas serão totalmente liberadas de acordo com a estratégia de cada time.

Esse workout gerará dois resultados, um para o treino A e outro para o treino B.

RX:

“RUN AND RUN”

Cap:16min

For time:

100 synchro (3) squats sandbag 36kg (1)

Then

15-12-9

Synchro (2) BMU

Syncho (2) shuttle run

SCALED| MASTER

“RUN AND RUN”

Cap:16min

For time:

100 synchro (3) squats

Then

15-12-9

Synchro (2) CTB

Syncho (2) shuttle run

INICIANTE

“RUN AND RUN”

Cap:16min

For time:

100 synchro (3) squats

Then

15-12-9

Pull-ups (outra pessoa no hang)

Syncho (2) shuttle run

FLOW:

Ao sinal de 3,2,1 GO! Atletas entram a arena e completam 100 agachamentos sincronizados (no RX uma pessoa tem que segurar o sandbag em cada repetição, essa pessoa pode trocar). Depois disso, o time executa 15 BMU/ C2B e 15 shuttle runs sincronizados: 2 atletas sincronizados com o terceiro atleta descansando. No iniciante uma pessoa precisa estar no hand enquanto o outro atleta executa os Pull ups. O time pode trocar os atletas a vontade. Depois disso, o time executa mais 2 rounds com 12 e 9 repetições da mesma forma. Ao final do último round os 3 atletas devem cruzar a linha de chegada.

- Uma ida e uma volta conta como um shuttle run (9m cada trecho).

- Scaled/Masters fazem CTM ao invés do BMU.

Iniciantes fazem pull-ups regulares com uma pessoa fazendo pull-up, e a outra no hang.