



WOD 2

Individuais/Masters Masculino/Feminino

Em Running Clock:

2a:

3' to Find:

5RM F.Squat;

2b:

Amrap 3'

15 T2b;

30Du's

NOTA 1: Os atletas podem utilizar um Squat rack para o front Squat.

SCORE: **2a:** Carga; **2b:** N° Repetições.

WOD 2

EQUIPAS:

Em Running Clock:

2a:

4' to Find (M1/M2):

5RM F.Squat;

+

4' to Find (F1/F2):

5RM F.Squat;

2b:

Amrap 2' (M1/F1/M2/F2)

15 T2b;

30Du's



NOTA 1: Os atletas podem utilizar um Squat rack para o front Squat.

NOTA 2: Apenas podem realizar o wod 4 atletas.

NOTA 3: É Permitido ter duas barras montadas.

NOTA 4: Não é preciso realizar tag.

SCORE: **2a** – Somatório da carga de todos os atletas; **2b** – Somatório do total de repetições de todos os atletas.

STANDARDS DE MOVIMENTO

Front Squat: com a barra nos ombros (Front Rack), o atleta realiza o movimento de agachamento fazendo a crista ilíaca ultrapassar a linha da rótula voltando de seguida à sua total extensão mantendo sempre a barra sempre em contacto com os ombros; é permitido fazer o movimento de squat clean para retirar a barra do solo;

Toes-to-Bar: da posição de pendurado com os braços em total extensão, o atleta puxa os pés para que estes toquem claramente na barra; deve de seguida voltar à extensão e fazer os pés ultrapassar a linha da barra para iniciar a segunda rep; qualquer zona dos pés pode contactar a barra desde que seja em simultâneo e por entre as mãos;

Double Unders: A corda tem que passar por baixo dos pés duas vezes num único salto.