

SOUTHERN  WARRIORS

EVENT 5

5TH SEPTEMBER

ONE
HUNDRED
FIFTY



HEALTH
PERFORMANCE
PROGRAM

TEAM

LOCATION

FIELD A



EVENT 5

**36 THRUSTER (I GO YOU GO EVERY 6 REPS)
36 TOES TO BAR SYNCHRO
2 ROPE CLIMB LEGLESS (I GO YOU GO - 1 + 1)**

**24 THRUSTER (I GO YOU GO EVERY 6 REPS)
24 TOES TO BAR SYNCHRO
2 ROPE CLIMB LEGLESS (I GO YOU GO - 1 + 1)**

**12 THRUSTER (I GO YOU GO EVERY 6 REPS)
12 TOES TO BAR SYNCHRO
2 ROPE CLIMB LEGLESS (I GO YOU GO - 1 + 1)**

RUN TO THE FINISH LINE



TIME CAP: 15 MIN

SCORE IS TIME

EVENT 5

TEAM	THRUSTER	TOES TO BAR	ROPE CLIMB
M/M	60 KG	√	LEGLESS
M/F	60/40 KG	√	LEGLESS
F/F	40 KG	√	REGULAR



FLOW

GLI ATLETI ATTENDONO IN STARTING LINE. AL “3,2,1...GO” L’ATLETA A SI RECHERÀ AL BILANCIERE PER ESEGUIRE 6 RIPETIZIONI DI THRUSTER. TORNERÀ QUINDI SOTTO IL RIG E L’ATLETA B ANDRÀ QUINDI AL BILANCIERE PER ESEGUIRE A SUA VOLTA 6 RIPETIZIONI. PROSEGUIRANNO IN QUESTO MODO FINO AD AVER COMPLETATO 36 RIPETIZIONI.

ANDRANNO QUINDI INSIEME AL RIG PER ESEGUIRE 36 TOES TO BAR SYNCHRO ED INFINE ALLA ROPE CLIMB PER ESEGUIRE 2 ROPE CLIMB IN MODALITÀ «I GO YOU GO».

UN COMPONENTE DEL TEAM, NON IMPORTA QUALE, SPOSTERÀ QUINDI IL CHESS PIECE DI UNA POSIZIONE E SI PORTERÀ AL BILANCIERE PER ESEGUIRE 6 RIPETIZIONI DI THRUSTER, TORNERÀ QUINDI DAL SUO TEAMMATE PER IL CAMBIO E QUESTI ANDRÀ AD ESEGUIRE ALTRE 6 RIPETIZIONI. PROSEGUIRANNO IN QUESTO MODO SINO A COMPLETARE 24 RIPETIZIONI. SEGUIRANNO QUINDI 24 TOES TO BAR SYNCHRO ED INFINE 2 ROPE CLIMB IN MODALITÀ «I GO YOU GO»



FLOW

UN ATLETA QUINDI ANDRÀ A SPOSTARE NUOVAMENTE IL CHESS PIECE DI UNA POSIZIONE E SI PORTERÀ AL BILANCIERE PER ESEGUIRE ALTRE 6 RIPETIZIONI DI THRUSTER. TORNERÀ AL RIG PER IL CAMBIO ED IL SUO TEAMMATE ESEGUIRÀ LE ULTIME 6 RIPETIZIONI. A QUESTO PUNTO ENTRAMBI ANDRANNO ALLA SBARRA PER ESEGUIRE I 12 TOES TO BAR SYNCHRO ED INFINE LE DUE ROPE CLIMB IN MODALITÀ «I GO YOU GO».

IL WORKOUT TERMINA CON ENTRAMBI GLI ATLETI IN FINISH LINE.



STANDARD

THRUSTER

IL BILANCIERE 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, GOMITI BLOCCATI, BILANCIERE IN MIDLINE SUL CORPO.



STANDARD

TOES TO BAR

L'ATLETA PARTE IN HANG POSITION CON BRACCIA TESE E PIEDI STACCATI DA TERRA. AD OGNI REP DOVRÀ PORTARE I TALLONI DIETRO IL PIANO VERTICALE DELLA BARRA. ENTRAMBI I PIEDI DOVRANNO ANDARE A CONTATTO, NELLO STESSO TEMPO, CON LA PARTE DI SBARRA COMPRESA TRA LE MANI

SYNCHRO: GLI ATLETI DOVRANNO TOCCARE AL CONTEMPO CON I PIEDI LA BARRA.



STANDARD

ROPE CLIMB

L'ATLETA DOVRÀ SALIRE LA ROPE ANDANDO A TOCCARE IL CROSSBEAM. NELLA ROPE LEGLESS L'ATLETA NON POTRÀ UTILIZZARE LE GAMBE NELLA FASE DI ASCESA. DOVRÀ QUINDI PRIMA TOCCARE IL CROSSBEAM QUINDI RIPORTARE LE MANI SULLA ROPE E A QUEL PUNTO POTRÀ DI NUOVO UTILIZZARE LE GAMBE NELLA FASE DI DISCESA.

