



FIELD B
STRENGTH

SOUTHERN

WARRIORS

2 0 2 2

REPS OVER REPS

EXPERIENCE



EVENT

STRENGTH

AMRAP: 10 MIN


A) 2 ROUND OF
9 DEADLIFT
6 HANG SQUAT CLEAN
3 SHOULDER TO OVERHEAD
THEN LOAD THE BARBELL

B) 2 ROUND OF
9 DEADLIFT
6 HANG SQUAT CLEAN
3 SHOULDER TO OVERHEAD
THEN LOAD THE BARBELL

C) 2 ROUND OF
9 DEADLIFT
6 HANG SQUAT CLEAN
3 SHOULDER TO OVERHEAD
THEN LOAD THE BARBELL

D) MAX REP OF
9 DEADLIFT
6 HANG SQUAT CLEAN
3 SHOULDER TO OVERHEAD

SCORE IS: REP



FLOW

- L'Atleta attende fuori dalla pedana.
- Al “3,2,1...GO!” andrà ad eseguire per due round le seguenti rep: 9 deadlift, seguiti da 6 hang squat clean ed infine 3 shoulder to overhead, con il peso caricato a bilanciere.
- Terminati i due round andrà a caricare il bilanciere ed eseguirà ulteriori 2 round con il carico incrementato di: 9 deadlift, 6 hang squat clean ed infine 3 shoulder to overhead.
- Caricherà nuovamente il bilanciere ed andrà ad eseguire ancora 2 round di: 9 deadlift, 6 hang squat clean e 3 shoulder to overhead.
- Andrà per l'ultima volta a caricare il bilanciere e per il tempo restante andrà ad accumulare il massimo numero possibile di ripetizioni di 9 deadlift, 6 hang squat clean, 3 shoulder to overhead.



WEIGHT AND VARIATIONS M/F

MALE

2 ROUND: 40 KG THEN LOAD THE BARBELL

2 ROUND: 45 KG THEN LOAD THE BARBELL

2 ROUND: 50 KG THEN LOAD THE BARBELL

MAX REP: 55 KG

FEMALE

2 ROUND: 25 KG THEN LOAD THE BARBELL

2 ROUND: 30 KG THEN LOAD THE BARBELL

2 ROUND: 35 KG THEN LOAD THE BARBELL

MAX REP: 40 KG

BARBELL CARICATO A 5 KG: NON DROPPABILE



STANDARD

DEADLIFT

La rep in top position vede l'atleta con i piedi in linea, le ginocchia bloccate, anche aperte, le spalle e la testa dietro la perpendicolare del bilanciere. Touch and go permesso, bouncing non ammesso.

HANG SQUAT CLEAN

L'atleta dovrà sollevare il bilanciere da terra attraverso un deadlift. Primo requisito: raggiungere una full extension con il deadlift (ginocchia bloccate, anche aperte, spalle dietro la verticale del bilanciere)

Da qui inizierà il movimento di hang, avendo cura che il bilanciere non scenda sotto il ginocchio.

Da qui dovrà passare da una full squat position avendo cura di avere le anche sotto il punto più alto del ginocchio, per raggiungere quindi una top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.

(NON VIENE RICHIESTA UNA ONE FLUID MOTION)



STANDARD

SHOULDER TO OVERHEAD

La rep inizia con il bilanciere sulle spalle. Attraverso un press, push press, push jerk, split jerk l'atleta dovrà trovarsi in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo.