



WOD 1 INDIVIDUAL THE WAKE OF MAGELLAN

1. WORKOUT

FOR TIME:

Time cap 16'

80 DU

400/300 m Row

80 DU

600/450 m Row

80 DU

800/600 m Row

80 DU

1200/900 m Row



WOD 1 INDIVIDUAL THE WAKE OF MAGELLAN

2. VARIATIONS AND WEIGHTS

CATEGORY	DOUBLE UNDER	m ROW
ELITE MASTER 35 MASTER 40 MASTER 45 INTERMEDIATE UNDER 21	80	400/300 600/450 800/600
EXPERIENCE MASTER 50	60	1200/900



WOD 1 INDIVIDUAL THE WAKE OF MAGELLAN

3. STANDARDS

3.1 ROW

L'ATLETA PUÒ SETTARE IL POGGIAPIEDI E LA RESISTENZA COME MEGLIO CREDE.

L'ATLETA PARTIRÀ SEDUTO SUL ROWER, GAMBE DISTESE, MANI LONTANE DALL'IMPUGNATURA.

L'ATLETA NON PUÒ SCENDERE DAL ROWER FINCHÉ NON AVRÀ PERCORSO LA DISTANZA RICHIESTA.

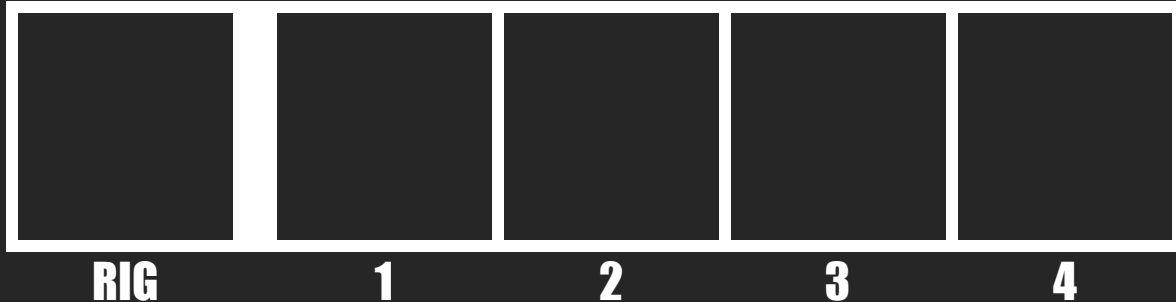
3.2 DOUBLE UNDER

LA CORDA DEVE PASSARE DUE VOLTE SOTTO I PIEDI DELL'ATLETA DURANTE LA FASE DI SALTO AFFINCHÉ LA RIPETIZIONE SIA CONSIDERATA VALIDA.



WOD 1 INDIVIDUAL THE WAKE OF MAGELLAN

4. FLOW



L'ATLETA PARTE NELLA SEZIONE 4.

AL 3... 2... 1... GO! L'ATLETA FA IL NUMERO RICHIESTO DI DU.

TERMINATI I DU L'ATLETA SI PORTA AL ROWER E PERCORRE LA DISTANZA RICHIESTA.

PERCORSO LA DISTANZA, L'ATLETA TORNERÀ ALLA SEZIONE 4 E COMPLETERÀ IL NUMERO RICHIESTO DI DU.

TERMINATI I DU SI PORTERÀ DI NUOVO AL ROWER, LO SPOSTERÀ AVANTI DI UNA SEZIONE, E POI COMPLETERÀ LA DISTANZA RICHIESTA. RIPETERÀ QUESTO ORDINE PER OGNI ROUND PREVISTO.

IL WOD TERMINERÀ QUANDO L'ATLETA, DOPO AVER COMPLETATO L'ULTIMA DISTANZA AL ROWER, SI PORTERÀ NELLA SEZIONE 4.