



WOD 2 INDIVIDUAL
NICK THE CRUSADER

1. WORKOUT

FOR TIME:

Time cap 3'

7 Sb Squat Clean

7 Sb Ground to Shoulder

28 m Sb Bear Hug Carry (7+7+7+7)



WOD 2 INDIVIDUAL NICK THE CRUSADER

2. VARIATIONS AND WEIGHTS

CATEGORY	SANDBAG
ELITE MASTER 35	70/50kg
MASTER 40 MASTER 45 INTERMEDIATE UNDER 21	50/30kg
MASTER 50 EXPERIENCE	<u>NO SQUAT CLEAN</u> <u>2x7 Ground to Shoulder</u> 50/30kg



WOD 2 INDIVIDUAL NICK THE CRUSADER

3. STANDARDS

3.1 SANDBAG SQUAT CLEAN

LA RIPETIZIONE INIZIA CON LA SANDBAG A TERRA E TERMINA QUANDO L'ATLETA RAGGIUNGE LA TOP POSITION CON PIEDI IN LINEA, GINOCCHIA BLOCCATE, ANCHE APERTE E SANDBAG SULLA SPALLA.

È CONCESSO EFFETTUARE UN SANDBAG GROUND TO SHOULDER E POI EFFETTUARE UN SANDBAG SQUAT.

IN BOTTOM POSITION L'ATLETA DOVRÀ AVERE LA CRESTA ILIACA SOTTO IL PUNTO PIÙ ALTO DEL GINOCCHIO.

NON SONO AMMESSI CAMBI DI DIREZIONE.

NON È PERMESSO DROPPARE LA SANDBAG DIETRO LE SPALLE.

È PERMESSO IL TOUCH-AND-GO.

NON È OBBLIGATORIO ALTERNARE LA SPALLA D'APPOGGIO.



WOD 2 INDIVIDUAL NICK THE CRUSADER

3.2 SANDBAG GROUND TO SHOULDER

LA RIPETIZIONE INIZIA CON LA SANDBAG A TERRA E TERMINA QUANDO L'ATLETA RAGGIUNGE LA TOP POSITION CON PIEDI IN LINEA, GINOCCHIA BLOCCATE, ANCHE APERTE E SANDBAG SULLA SPALLA.

È CONCESSO PORTARE LA SANDBAG SULLE GINOCCHIA/COSCE E POI PORTARLA SULLA SPALLA.

NON È PERMESSO DROPPARE LA SANDBAG DIETRO LE SPALLE.

È PERMESSO IL TOUCH-AND-GO.

NON È OBBLIGATORIO ALTERNARE LA SPALLA D'APPOGGIO.

3.3 SANDBAG BEAR HUG CARRY

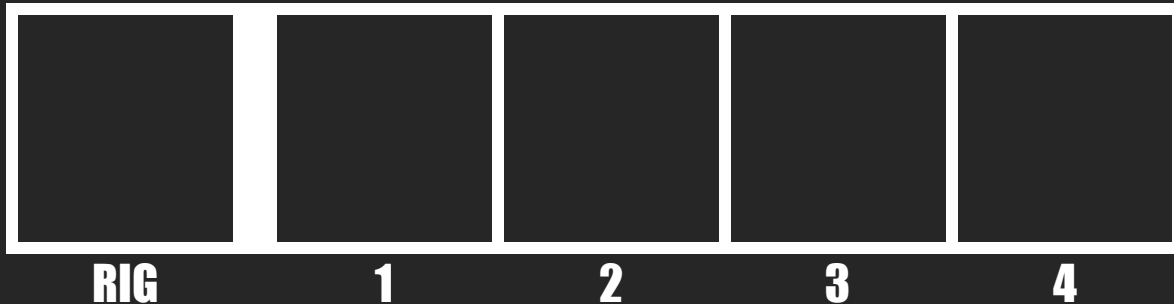
LA SANDBAG VA TRASPORTATA IN POSIZIONE DI BEAR HUG (BRACCIA ATTORNO ALLA SANDBAG, APPOGGIATA AL PETTO/VENTRE). NON DEVE ESSERE APPOGGIATA ALLE GAMBE. SE LA SANDBAG SCENDE SOTTO L'ANCA, L'ATLETA SI FERMA E LA RIPOSIZIONA CORRETTAMENTE.

SE L'ATLETA LASCIA CADERE LA SANDBAG, QUESTI RICOMINCIA NEL PUNTO IN CUI LA SANDBAG HA TOCCATO TERRA.



WOD 2 INDIVIDUAL NICK THE CRUSADER

4. FLOW



L'ATLETA PARTE SOTTO IL RIG.

AL 3... 2... 1... GO! L'ATLETA SI SPOSTA NELLA SEZIONE 1 ED EFFETTUA 4 SANDBAG SQUAT CLEAN.

SPOSTA LA SANDBAG NELLA SEZIONE 2 ED EFFETTUA 3 SANDBAG SQUAT CLEAN.

L'ATLETA SI GIRA VERSO IL RIG E FA 4 SANDBAG GROUND TO SHOULDER.

SI SPOSTA DI NUOVO NELLA SEZIONE 1 E FA 3 SANDBAG GROUND TO SHOULDER.

TERMINATI I GROUND TO SHOULDER L'ATLETA SI SPOSTA ALL'INIZIO DELLA SEZIONE 1 E PERCORRE PER 4 VOLTE LA LUNGHEZZA DELLA LANE CON LA SANDBAG POSIZIONATA IN BEAR HUG.

TERMINATE LE 4 LUNGHEZZE, CORRERÀ NELLA SEZIONE 4 DOVE VERRÀ PRESO IL TEMPO.

IL WOD TERMINA QUANDO L'ATLETA RAGGIUNGE LA SEZIONE 4.