



**WOD 2 TEAM**  
**NICK THE CRUSADER**

**1. WORKOUT**

**FOR TIME:**

**Time Cap 9'**

**Round 1, Athlete A:**

**7 Sb Squat Clean**

**7 Sb Ground to Shoulder**

**28 mt Sb Bear Hug Carry**

**B+C: rest**

**Round 2, Athlete B:**

**7 Sb Squat Clean**

**7 Sb Ground to Shoulder**

**28 mt Sb Bear Hug Carry**

**A+C: rest**

**Round 3, Athlete C:**

**7 Sb Squat Clean**

**7 Sb Ground to Shoulder**

**28 mt Sb Bear Hug Carry**

**A+B: rest**



**WOD 2 TEAM**  
**NICK THE CRUSADER**

## **2. VARIATIONS AND WEIGHTS**

<b>CATEGORY</b>	<b>SANDBAG</b>
<b>ELITE</b>	<b>70/50kg</b>
<b>MASTER 110 INTERMEDIATE</b>	<b>50/30kg</b>
<b>EXPERIENCE</b>	<b><u>NO SQUAT CLEAN</u></b> <b><u>2x7 Ground to Shoulder</u></b> <b>50/30kg</b>



## **WOD 2 TEAM NICK THE CRUSADER**

### **3. STANDARDS**

#### **3.1 SB 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 TEAM NICK THE CRUSADER**

### **3.2 SB 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 SB BEAR HUG CARRY**

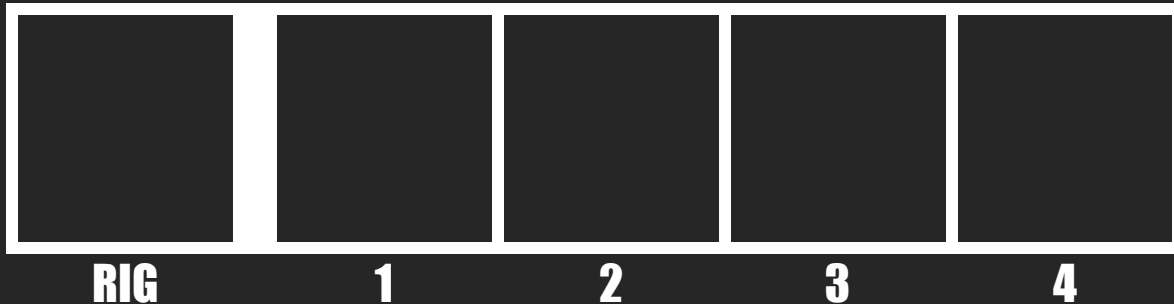
**LA SANDBAG VA TRASPORTATA IN POSIZIONE DI BEAR HUG (BRACCIA ATTORNO ALLA SANDBAG, APPOGGIATA AL PETTO/VENTRE). NON DEVE ESSERE APPOGGIATA ALLE GAMBE. SE LA SANDBAG SCENDE SOTTO L'ANCA, L'ATLETA SI FERMA E LA RIPOSIZIONA CORRETTAMENTE.**

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



## WOD 2 TEAM NICK THE CRUSADER

### 4. FLOW



**GLI ATLETI A, B E C PARTONO SOTTO IL RIG.**

**IL WOD SI SVOLGE IN STILE STAFFETTA.**

**AL 3... 2... 1... GO! L'ATLETA A 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 SOTTO IL RIG, DOVE DARÀ IL CAMBIO ALL'ATLETA B (HIGH FIVE).**

**B E C EFFETTUERANNO GLI STESSI ESERCIZI FATTI DALL'ATLETA A.**

**QUANDO L'ATLETA C AVRÀ TERMINATO IL SUO ROUND OLTREPASSANDO LA LINEA TRA LA SEZIONE 1 E IL RIG, LAScerà LA SANDBAG E TUTTO IL TEAM SI PORTERÀ IN SEZIONE 4.**

**IL WOD TERMINA QUANDO TUTTI E TRE GLI ATLETI RAGGIUNGONO LA SEZIONE 4.**