



## **WOD 4 INDIVIDUAL CRONO**

### **1. WORKOUT**

**Time cap 6'**

**Build your 1RM of the following complex:**

**1 Squat Snatch +**

**3 Hang Squat Snatch +**

**6 Overhead Squat**



## **WOD 4 INDIVIDUAL CRONO**

## **2. VARIATIONS AND WEIGHTS**

**NO VARIATIONS**

## **3. STANDARDS**

### **3.1 SQUAT SNATCH**

**IL MOVIMENTO INIZIA CON IL BILANCIERE A TERRA E TERMINA QUANDO L'ATLETA RAGGIUNGE LA COMPLETA ESTENSIONE DI GINOCCHIA, ANCHE E GOMITI CON IL BILANCIERE IN OVERHEAD POSITION (IN MIDLINE SOPRA IL CORPO) E I PIEDI IN LINEA.**

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

**IL BILANCIERE DEVE ESSERE PORTATO IN TOP POSITION IN UN UNICO MOVIMENTO FLUIDO. NON DEVONO ESSERCI CAMBI DI DIREZIONE.**

### **3.2 HANG SQUAT SNATCH**

**IL MOVIMENTO INIZIA CON IL BILANCIERE IN HANG POSITION (TRA IL BACINO E LE GINOCCHIA) E TERMINA QUANDO L'ATLETA RAGGIUNGE LA COMPLETA ESTENSIONE DI GINOCCHIA, ANCHE E GOMITI CON IL BILANCIERE IN OVERHEAD POSITION (IN MIDLINE SOPRA IL CORPO) E I PIEDI IN LINEA.**



## **WOD 4 INDIVIDUAL CRONO**

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

**IL BILANCIERE DEVE ESSERE PORTATO IN TOP POSITION IN UN UNICO MOVIMENTO FLUIDO. NON DEVONO ESSERCI CAMBI DI DIREZIONE.**

### **3.3 OVERHEAD SQUAT**

**IL MOVIMENTO INIZIA E FINISCE CON L'ATLETA IN COMPLETA ESTENSIONE DI GINOCCHIA, ANCHE E GOMITI CON IL BILANCIERE IN OVERHEAD POSITION (IN MIDLINE SOPRA IL CORPO) E I PIEDI IN LINEA.**

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

### **3.4 COMPLEX**

**TUTTE LE RIPETIZIONI RICHIESTE DEVONO ESSERE COMPLETATE SENZA CHE L'ATLETA POGGI IL BILANCIERE A TERRA.**

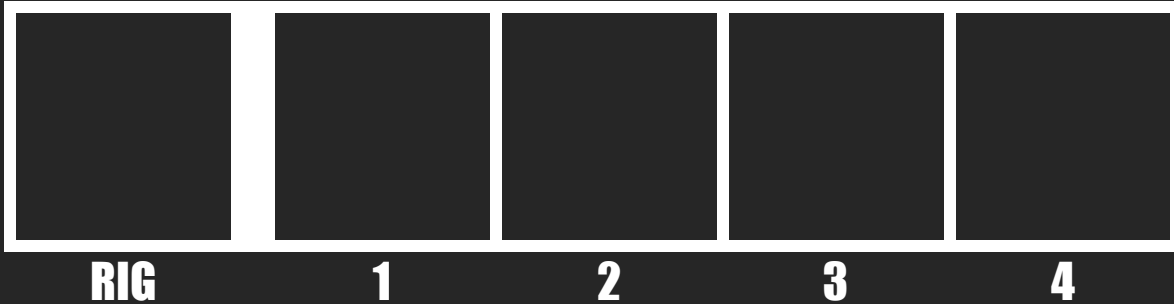
**SE L'ATLETA DOVESSE APPOGGIARE IL BILANCIERE A TERRA, DOVRÀ RICOMINCIARE IL COMPLEX DALL'INIZIO.**

**NEL CASO ALL'ATLETA VENISSE ASSEGNATA UNA NO REP SU UN MOVIMENTO, QUESTI POTRÀ RIPETERE IL MOVIMENTO SENZA MAI APPOGGIARE IL BILANCIERE A TERRA O SULLE SPALLE.**



## WOD 4 INDIVIDUAL CRONO

### 4. FLOW



**IL WOD SI SVOLGE NELLA SEZIONE 4, FRONTE PUBBLICO.**

**AL 3... 2... 1... GO! L'ATLETA AVRÀ UNA FINESTRA DI 6' PER TROVARE IL MASSIMALE DEL COMPLEX.**