



**WOD 4+5 TEAM
TEOGONIA**

1. WORKOUT

WOD 4

**In 6' Accumulate:
135 Wall Ball**

**In the remaining time:
AMRAP of Wall Climb**

Rest 2', then WOD 5

**In 6' Find:
1RM Team Snatch (any style)**



WOD 4+5 TEAM TEGONIA

2. VARIATIONS AND WEIGHTS

| CATEGORY | WALL BALL | WALL CLIMB |
|--------------|---------------------|------------|
| ELITE | 135 REPS 12/9 kg | MAX REPS |
| MASTER 110 | 120 REPS 12/9 kg | |
| INTERMEDIATE | | |
| EXPERIENCE | 135 REPS 9/6 kg | |



WOD 4+5 TEAM TEOGONIA

3. STANDARDS

3.1 WALL BALL

LA REP PARTE CON LA MEDBALL A TERRA, PASSANDO PER UNA FULL SQUAT POSITION (CRESTA ILIACA SOTTO IL PUNTO PIÙ ALTO DEL GINOCCHIO), LA MEDBALL DEVE COLPIRE IL TARGET.

È CONCESSO FARE UN CLEAN E POI EFFETTUARE UNO SQUAT.

ONE SHOT (MEDBALL SQUAT CLEAN) È CONCESSO.

COLPIRE IL BORDO ESTERNO DEL TARGET O NON COLPIRLO COMPORTA UNA NO REP.

SE LA MEDBALL TOCCA TERRA DEVE ESSERE RESETTATA, NON PUÒ ESSERE PRESA DI RIMBALZO.

3.2 WALL CLIMB

IL MOVIMENTO INIZIA E FINISCE CON IL PETTO E LE COSCE DELL'ATLETA IN CONTATTO CON IL PAVIMENTO, I PIEDI A CONTATTO CON LA PARETE E IL PAVIMENTO.

IN TOP POSITION ENTRAMBE LE MANI DELL'ATLETA DEVONO TOCCARE LA LINEA SUL PAVIMENTO E I PIEDI DEVONO ESSERE ENTRAMBI IN CONTATTO CON LA PARETE.

LA RIPETIZIONE È VALIDA QUANDO L'ATLETA TORNA IN POSIZIONE INIZIALE.

ENTRAMBI I PIEDI DEVONO TOCCARE TERRA PRIMA DI POTER INIZIARE LA RIPETIZIONE SEGUENTE.



WOD 4+5 TEAM TEOGONIA

3.3 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.

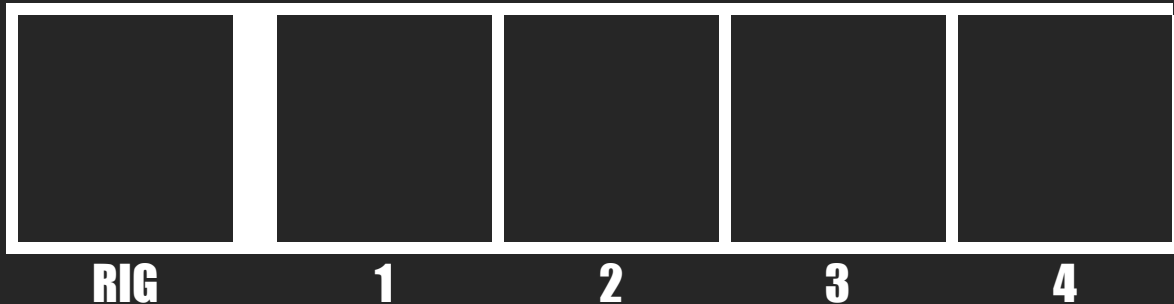
È CONCESSO SQUAT SNATCH, POWER SNATCH, MUSCLE SNATCH E SPLIT SNATCH.

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



WOD 4+5 TEAM TEGONIA

4. FLOW



AL 3... 2... 1... GO! GLI ATLETI INIZIANO AD ACCUMULARE RIPETIZIONI DI WALL BALL, ALTERNANDOSI A PIACERE, FINO A RAGGIUNGERE IL NUMERO RICHIESTO. UN ATLETA LAVORA E GLI ALTRI DUE RIPOSANO.

COMPLETATO IL NUMERO RICHIESTO DI WALL BALL, GLI ATLETI AVRANNO FINO ALLO SCADERE DEI 6' PER ACCUMULARE PIÙ RIPETIZIONI POSSIBILI DI WALL CLIMB. UN ATLETA LAVORA E GLI ALTRI DUE RIPOSANO.

OGNI VOLTA CHE GLI ATLETI SI DANNO IL CAMBIO (HIGH FIVE), QUELLO CHE HA APPENA LAVORATO ANDRÀ ALLA SEZIONE 3 PER SPOSTARE IL SEGNAPOSTO SUL NUMERO DI RIPETIZIONI ACCUMULATE.

ALLO SCADERE DEI 6', GLI ATLETI SI FERMERANNO E AVRANNO 2' DI REST.

AL TERMINE DEI 2' DI REST GLI ATLETI INIZIERANNO LA SECONDA PARTE NELLA SEZIONE 4, A BILANCIERI VUOTI.



WOD 4+5 TEAM TEGONIA

AL 3... 2... 1... GO! GLI ATLETI POTRANNO CARICARE IL BILANCIERE E AVRANNO 6' TOTALI PER TROVARE IL 1RM DI SNATCH DI OGNI ATLETA.

IL WOD TERMINA ALLO SCADERE DEI 6' NELLA SEZIONE 4.