

100 BPM

WOD 2

REGULAR AND BEGINNER DIVISION



REGULAR

TIME CAP 12'

3 ROUNDS FOR TIME

28 ECHO BIKE CALORIES

32 WALL BALL

36 M HANDSTAND WALK

(6 M UNBROKEN X 6)



BEGINNER

TIME CAP 12'

3 ROUNDS FOR TIME

24 ECHO BIKE CALORIES

30 WALL BALL

**36 M. FRONT RACK DOUBLE
KETTLEBELL WALKING LUNGES
(UNBROKEN)**



WEIGHT AND VARIATIONS

M/F TEAM

DIVISION	CAL ECHO BIKE	MEDBALL	HANDSTAND
REGULAR MM	28	12 KG	36 6 SEZIONI DA 6 METRI UNBROKEN
REGULAR MW	24	12 KG 9 KG	✓
REGULAR WW	20	9 KG	✓

WEIGHT AND VARIATIONS

M/F TEAM

DIVISION	CAL ECHO BIKE	MEDBALL	KETTLEBELL UNBROKEN LUNGES
BEGINNER MM	24	9 KG	2 X 24 KG
BEGINNER MW	20	9 KG 6 KG	2 X 24 KG 2 X 16 KG
BEGINNER WW	16	6 KG	2 X 16 KG

FLOW TEAM REGULAR SCORE IS TIME

Il team attende in starting line dietro il rig.

Al 3,2,1 go un atleta, non importa quale si porta alla bike per accumulare le calorie indicate. Il suo teammate attende in starting line.

Successivamente un atleta, non importa quale si porta al target dei wall ball per eseguire 32 ripetizioni, cambi liberi in starting line.

Una volta terminate le wall ball, un atleta, non importa quale (nel caso di cambio atleta è obbligatorio il touch) si porta a completare la distanza assegnata di handstand walk.

Dovranno essere percorsi, in modalità unbroken, 36 metri composti da 6 sezioni di 6 metri l'una.

I cambi sono liberi e l'atleta deve riprendere dal lato dove è avvenuto il cambio.



FLOW TEAM BEGINNER

SCORE IS TIME

Il team attende in starting line dietro il rig.

Al 3,2,1 go un atleta, non importa quale si porta alla bike per accumulare le calorie indicate. Il suo teammate attende in starting line.

Successivamente un atleta, non importa quale si porta al target dei wall ball per eseguire 30 ripetizioni, cambi liberi in starting line.

Una volta terminate le wall ball, un atleta, non importa quale (nel caso di cambio atleta è obbligatorio il touch) si porta alle kettlebell e percorre, effettuando dei lunges, la distanza di 6 metri con le kettlebell in front rack. Dovranno essere percorsi 36 metri pari a 6 volte la distanza di sei metri (da linea rossa a linea rossa). La distanza va coperta in modalità unbroken e i cambi sono liberi ma l'atleta andrà a proseguire dal lato ove è stato richiesto il cambio.



STANDARD

ECHO BIKE

L'atleta può settare l'altezza del sellino ma non modificare l'impostazione monitor. I cambi sono liberi e avvengono a mezzo touch. L'atleta deve rimanere sulla bike fino a quando non viene raggiunto il numero di calorie assegnato.

WALL BALL

L'atleta, passando da una full squat position, dovrà andare a colpire il target designato. Non è ammesso colpire i bordi del target. Qualora la medball dovesse cadere a terra l'atleta non potrà sfruttare il rimbalzo ma dovrà settare la palla a terra e ricominciare il movimento

HANDSTAND WALK

L'atleta parte con entrambe le mani prima della linea di sezione. Nell'iniziare la camminata in verticale entrambe le mani dovranno essere poste prima della linea di sezione, senza che una parte di queste la tocchi. L'atleta dovrà quindi percorrere la lunghezza della sezione sino ad arrivare con entrambe le mani oltre la linea di sezione.

Viene richiesto di percorrere sei metri in modalità unbroken (da linea bianca a linea bianca). Se durante la camminata sulle mani l'atleta dovesse cadere dovrà ricominciare dalla linea bianca.

L'atleta non può lanciarsi e con le mani superare la linea di sezione ma dovrà mantenere sempre un controllo, del movimento sino a completo attraversamento della linea di sezione con entrambe le mani appoggiate terra prima di scendere con i piedi.

STANDARD

FRONT RACK LUNGES

La ripetizione inizia con l'atleta in standing tall position (piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte) e le kettlebell in front rack position.

L'atleta in bottom position dovrà portare un ginocchio a terra davanti a sé e ad ogni ripetizione dovrà alternare il ginocchio a terra.

Nel risalire, l'atleta terminerà la rep in top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e bilanciere in midline sul corpo.

La distanza viene richiesta unbroken, da linea bianca a linea bianca.

Front rack position:

Mani che reggono le kettlebell sotto il mento

Gomiti oltre la perpendicolare del corpo e il centro della massa dell'oggetto

Kettlebell a contatto con il collar

