

MEET ME HALF WAY

FRIDAY WOD

ELITE DIVISION



ATHLETE A 1000 M ROWERG

ATHLETE B 1000 M SKIERG

ATHLETE A: 50 WALL BALL

ATHLETE B: 200 DOUBLE UNDER

30 HEAVY WORM THRUSTERS

ATHLETE A: 200 DU

ATHLETE B: 50 WALL BALL

ATHLETE A: 1000 M SKIERG

ATHLETE B: 1000 M ROWERG

TIME CAP 20'

ELITE



WEIGHT AND VARIATIONS

M/F TEAM

DIVISION	ROWERG/ SKIERG	DOUBLE UNDER	WALL BALL	WORM THRUSTER
ELITE MM	1000	200	12 KG	30
ELITE MW	800	200	12KG 9 KG	24
ELITE WW	800	200	9 KG	18



FLOW TEAM REGULAR

SCORE IS TIME

Il team attende in starting line dietro il rig.

Al 3,2,1 go un componente del team si porta al rowerg e l'altro allo skierg, dovranno andare a completare la distanza assegnata lavorando nel contempo.

Terminato il lavoro agli ergometri, l'atleta che era al rower dovrà andare ad accumulare 50 wall ball shots mentre il suo teammate andrà ad eseguire 200 double under.

Terminato il lavoro all'ergometro l'atleta potrà andare al worm in attesa del compagno. I due componenti del team andranno quindi ad eseguire 15 worm thruster, muoveranno il worm di una sezione e andranno ad eseguire ulteriori 15 thruster.

L'atleta che prima ha eseguito rowerg e wall ball shots andrà ora a completare 200 double under, mentre il suo teammate dovrà portarsi al target wall ball e completare 50 wall ball shots.

I due atleti ora andranno nuovamente agli ergometri e l'atleta A che in andata aveva lavorato sul rowerg andrà invece allo skierg, mentre l'atleta B occuperà il rowerg.

Terminato il lavoro entrambi gli atleti dovranno correre al chess piece collocato a metà campo per il tempo.



STANDARD

ROWERG/SKIERG

Gli atleti potranno settare la resistenza (e per il rowerg anche la pedaliera) come meglio ritengono. L'impostazione monitor dovrà invece rimanere secondo le impostazioni settate dalla logistica.

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 medicine ball dovesse cadere a terra, l'atleta non potrà sfruttare il rimbalzo ma dovrà settare la palla a terra e ricominciare il movimento.

DOUBLE UNDER

La corda deve passare sotto i talloni due volte per ogni salto effettuato.



STANDARD

WORM THRUSTER

Il team solleva il worm posizionandolo sulla stessa spalla. Da qui dovranno scendere raggiungendo una corretta squat position con cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio.

Dovranno quindi risalire senza effettuare cambi di direzione (jerk) portando il worm sulla spalla opposta. Durante la fase di transizione del worm da una spalla all'altra viene richiesto di avere ginocchia bloccate ed anche aperte; non è richiesto di avere i gomiti bloccati in fase di passaggio del worm.

L'ultima ripetizione (o ogni rep precedente al drop del worm) deve terminare con il worm in appoggio sulla spalla, ginocchia bloccate, anche aperte.

