



WOD 1

Half way into heaven

3 min max shuttle run - with vest

2 min rest

6 min max reps:

a) Wall balls

b) Double unders

shuttle run with vest

beží sa okolo kuželiek cca 50 m

záťažová vesta

6 min max reps

Závodník ide max wall balls, keď je no rep, ide double unders

Keď no rep, prejde na wall balls.

skóre je celkový počet opakovaní z celého wod dohromady.

7 závodníkov naraz

WOD 2

weightlift as MTF

10 min TC

find max kg in combo:

muži: snatch grip deadlift + hang power snatch + overhead squat + drop snatch

ženy: deadlift + hang power clean + front squat + cluster

závodník má 10 minút na nájdenie maximálnej váhy, s ktorou dokáže previesť kombo.

skóre je najvyšší úspešný pokus.

7 závodníkov naraz

WOD 3

three juicy AMRAPs

3 min AMRAP

5 Thrusters 40/25 kg

5 Pull ups

30 sec rest

3 min AMRAP

10 power cleans 40/25 kg

10 Burpees HR

30 sec rest

3 min AMRAP

15 Double unders

15 S2OH 40/25 kg

skóre je celkový počet opakovaní

WOD 4

6 min TC

50 pistol squats

do zbytku 6 minút idú muži zhyb na kruhoch s horolezeckým úchopom a ženy šplh.

1 min rest a presun na piesok

6 min TC

20 shuttle run v piesku

do zbytku 6 minút hand stand walk v piesku

trať je rozdelená na niekoľko úsekov, bod za prejdienie úseku sa započíta keď sú obe nohy/ruky za čiarou.

skóre je celkový počet opakovaní/úsekov

WOD 5

4 x run

30 medball sit ups
20 medball sit ups
10 medball sit ups

4 x run

10 burpees HR
20 burpees HR
30 burpees HR

4 x run

20 back lunges 40/25 front rack
40 back lunges
60 back lunges

šprint cez ihrisko k prvému stanovisku a späť k tribúne.
