



### WOD 1

#### **Half way into heaven**

5 min max shuttle run - with vest

2 min rest

10 min max reps:

a) Wall balls

b) Toes to bar

shuttle run with vest

beží sa okolo kuželiek cca 50 m

jeden člen tímu beží, druhý odpočíva, dotykom ruky si odovzdajú štafetu.

striedajú sa ako chcú, každý člen tíme ide aspoň raz.

záťažová vesta

10 min max reps

prvý člen tímu ide max wall balls, druhý odpočíva. Keď je no rep, ide druhý člen tímu max wall balls, prvý odpočíva. Keď no rep, prejdú na max toes to bar.

Keď no rep, prejdú na wall balls.

skóre je celkový počet opakovaní z celého wod dohromady.

5 tímov naraz

### WOD 2

#### **weightlift as MTF**

15 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

tým má 15 minút na nájdenie maximálnej váhy, s ktorou je previesť kombo.

skóre je súčet najvyššieho úspešného pokusu každého člena tímu.

5 tímov naraz

### WOD 3

#### **three juicy AMRAPs**

5 min AMRAP

10 Thrusters 40/25 kg

10 Pull ups

30 sec rest

5 min AMRAP

15 power cleans 40/25 kg

15 Burpees HR

30 sec rest

5 min AMRAP

20 Double unders

20 S2OH 40/25 kg

vždy ide jeden člen tímu, druhý odpočíva.

striedajú sa ako chcú, každý člen musí urobiť aspoň jedno opakovanie každého cviku.

skóre je celkový počet opakovaní

#### **WOD 4**

##### **8 min TC**

50 pistol squats

50 one arm G2OH 24/16

do zbytku 8 minút idú muži zhyb na kruhoch s horolezeckým úchopom a ženy šplh.  
vždy cvičí len jeden člen tímu, druhý odpočíva.

1 min rest a presun na piesok

##### **8 min TC**

30 shuttle run v piesku

do zbytku 8 minút hand stand walk v piesku

trať je rozdelená na niekoľko úsekov, bod za prejdenie úseku sa započíta keď sú obe nohy/ruky za čiarou.  
vždy cvičí len jeden člen tímu, druhý odpočíva.

skóre je celkový počet opakovaní/úsekov

#### **WOD 5**

4 x team run

30 partner hold sit ups  
20 partner hold sit ups  
10 partner hold sit ups

4 x team run

10 synchro burpees HR  
20 synchro burpees HR  
30 synchro burpees HR

4 x team run

20 team back lunges                      60 kg team front rack  
40 team back lunges  
60 team back lunges

šprint cez ihrisko k prvému stanovisku a späť k tribúne.

---