

# WODS Nedel'a 6.11.2022

## WOD 5 :

Beh s vestou

3 x okolo pavilonu F

Poznámky :

Každý atlét pobeží 1 x

## WOD 6 :

TC : 10 min

Pozor ! Idú len 3 teams !

5 g2oh - 5 t2b

5 g2oh - 5 t2b - 5 ch2b

5 g2oh - 5 t2b - 5 ch2b - 5 t2rings

5 g2oh - 5 t2b - 5 ch2b - 5 t2rings - 5 dl

5 g2oh - 5 t2b - 5 ch2b - 5 t2rings - 5 dl - 5 hand walk

5 g2oh - 5 t2b - 5 ch2b - 5 t2rings - 5 dl

5 g2oh - 5 t2b - 5 ch2b - 5 t2rings

5 g2oh - 5 t2b - 5 ch2b

5 g2oh - 5 t2b

5 g2oh

Poznámky :

Začína sa od horšie umiestneného teamu. 6,5,4 potom 3,2,1

Váha G2OH 40 kg

Váha DL 80 kg

Hand walk vyznačené na tráve páskou

1 sek ušetrená = 1 rep navyše

## WOD 7 :

TC : 7 min

Hspu - v priestore

11    9    7    5    3    1

One arm circle hang

Poznámky :

Cvičí sa len pokiaľ jeden atlét je vo vise  
Je dovolené robiť oporu pri HSPU  
1 sek ušetrená = 1 rep navyše

## Jednotlivci :

### WOD 5 :

Beh s vestou

2 x okolo pavilonu F

Poznámky :

Open/masters/

### WOD 6 : po trojiciach

TC : 6 min

5 g2oh - 5 t2b

5 g2oh - 5 t2b - 5 ch2b

5 g2oh - 5 t2b - 5 ch2b - 5 t2rings

5 g2oh - 5 t2b - 5 ch2b - 5 t2rings - 5 dl

5 g2oh - 5 t2b - 5 ch2b - 5 t2rings - 5 dl - 5 hand walk

5 g2oh

Poznámky :

Váha G2OH Open/masters muži 40 kg - Open/masters ženy 25 kg  
Váha DL Open/masters muži 70 kg - Open/masters ženy 50 kg  
Hand walk vyznačené na tráve páskou  
1 sek ušetrená = 1 rep navyše

### WOD 7 :

TC : 7 min

Pistols squats - alternative

20 20 20

Ring dips

20 15 10

Poznámky :

Rules si vysvetlíme pri briefingu

## **Jednotlivci juniors a veteráni :**

### **WOD 5 :**

Beh s vestou

1 x veterani a juniors - vesta

### **WOD 6 : po trojiciach**

TC : 6 min

Veteráni :

5 axel push press - 5 t2b

5 axel push press - 5 t2b - 5 pull ups

5 axel push press - 5 t2b - 5 pull ups - 5 t2rings

5 axel push press - 5 t2b - 5 pull ups - 5 t2rings - 5 axel dl

5 axel push press - 5 t2b - 5 pull ups - 5 t2rings - 5 axel dl - 5 agility sprint

5 axel push press

Juniors :

5 axel push press - 5 t2b

5 axel push press - 5 t2b - 5 axel push press - 5 t2rings

5 axel push press - 5 t2b - 5 axel push press - 5 t2rings - 5 axel dl

5 axel push press - 5 t2b - 5 axel push press - 5 t2rings - 5 axel dl - 5 agility sprint

5 axel push press

Poznámky :

Váha axel push press Veteráni 38 kg/ juniors M28/Ž18 kg  
Váha DL Veteráni 78 kg/ juniors M58/Ž38 kg  
Agility run vyznačené na trávě páskou

## WOD 7 :

TC : 7 min

Veterani :

One arm Ktlb back OHS lunges	20	20	20	20
One arm Ktlb bottom up press	6	6	6	6

Juniors :

One arm Ktlb back lunges	20	20	20	20
One arm Ktlb press	6	6	6	6

Poznámky :

Váha ktlb back OHS lunges Veteráni 16kg  
Juniors back lunges M16/Ž12 kg  
Váha ktlb bottom up press Veteráni 12kg  
Juniors one arm Ktlb press M12/Ž8 kg