

WODS - SOBOTA - 5.11.2022

WOD Teams 1-2

WOD 1 :

a.)

TC : 10 min :

Komplex : Power snatch - Hang power snatch - ohs

b.)

TC : 5 min :

Burpee	10	10	10	10	10
DU's	50	40	30	20	10

WOD 2 :

a.)

TC : 10 min :

Komplex : Clean - Hang power clean - S2OH

b.)

TC : 5 min :

Swing	30	25	20	15	10
Sit ups	30	25	20	15	10

Poznámky :

Komplex : počíta sa súčet max kg atléta 1,2,3
máte ľubovolný počet pokusov
počíta sa len neprerušovaný komplex
meníte sa ako chcete
žena môže absolvovať pokus aj s pánskou osou

Wod 1 b.) a 2 b.)

keď stihnete ukončiť daný počet pred TC, tak 1 sek = 1 rep navyše
meníte sa ako chcete
cvičí vždy len jeden atlét

WOD 3 :

TC : 13 min :

200 partners Wall B (9kg) - cez hrazdu prehod
Do zbytku TC max počet robe climb

Poznámky :

meníte sa ako chcete

WOD 4 :

TC 15 min :

3 x Fran

Thrusters	21	15	9
Pull ups	21	15	9

Poznámky :

meníte sa ako chcete počas opakovaní
s činkou sa cvičí na vzp. platformách
pri výmene na hrazde sa musíte vymeniť s atlétom na vzp. Platforme

Váha : 42,5/27,5 kg

WOD Jednotlivci 1-2

WOD 1 :

a.)

TC : 6 min :

Komplex : Power snatch - Hang power snatch - ohs

b.)

TC : 6 min

Burpee	5	5	5	5	5
DU's	50	40	30	20	10

WOD 2 :

a.)

TC : 6 min :

Komplex : Clean - Hang power clean - S2OH

b.)

TC : 6 min :

Swing	25	20	15	10
Sit ups	25	20	15	10

Poznámky :

Komplex : počíta sa súčet max kg
máte ľubovolný počet pokusov
počíta sa len neprerušný komplex
žena môže absolvovať pokus aj s pánskou osou

Wod 1 b.) a 2 b.)

keď stihnete ukončiť daný počet pred TC, tak 1 sek = 1 rep navyše
cvičí vždy len jeden atlét

Váha Ktlb : open/masters M24/Ž20 kg veterán M16kg

WOD 3 :**TC : 8 min :**

100 Wall B (9/6kg)

Do zbytku TC max počet robe climb

Poznámky :

dotyk terču, rovnaká výška pre každého atléta

WOD 4 :**TC 9 min :****Fran**

Thrusters	21	15	9
Pull ups	21	15	9

Poznámky :

keď stihnete ukončiť daný počet pred TC, tak 1 sek = 1 rep navyše
s činkou sa cvičí na vzp. platformách

Váha : open/masters M42,5/Ž27,5 kg veterán M30kg

WOD Jednotlivci 1-2 Juniors!

WOD 1 :

a.)

TC : 6 min :

Komplex : max reps SDLHPU - KTLB PUSH UPS

b.)

TC : 6 min

Burpee	5	5	5	5	5
DU's	50	40	30	20	10

WOD 2 :

a.)

TC : 6 min :

Komplex : max reps alt.one arm hexagon G2OH

b.)

TC : 6 min :

Swing	25	20	15	10
Sit ups	25	20	15	10

Poznámky :

Wod 1 b.) a 2 b.)

keď stihnete ukončiť daný počet pred TC, tak 1 sek = 1 rep navyše

Váha Ktlb : 16/12kg

Váha Hexagon : 15/10kg

WOD 3 :

TC : 8 min :

70 burpee touch the bar
Do zbytku TC max počet rope climb

Poznámky :

Na dohode s trénerom

WOD 4 :

TC 9 min :

Fran

Thrusters	21	15	9
Pull ups	5	3	1

Poznámky :

keď stihnete ukončiť daný počet pred TC, tak 1 sek = 1 rep navyše
s činkou sa cvičí na vzp. platformách
počet thrusters po dohode s trénerom

Váha : 15/10kg