



*Fittest
Freakiest*



Piacepatalosa

FITNESS FESTIVAL

**SCHEDA TECNICA
WOD 1 - BIATHLON**

18 - 19 GIUGNO, 2022

CROSSFIT FARNESE



**Fittest
Freakest**



Piaceappaloosa
FITNESS FESTIVAL

WOD1

Biathlon – TIME CAP: 10 MIN

2 ROUND FOR TIME

**400m Run with weighted vest
3 Paintball shots for the penalty**

Score is: Time

CROSSFIT FARNESE



Fittest Freakfest



Weights & Variations

Divisions	Vest	Paintball Shots
Elite	Men: 9kg Women: 6kg	Centro del target = No Penalty Rosso = 4 Burpee
Regular	Men: 9kg Women: 6kg	Blue = 6 Burpee
Experience	Men: 9kg Women: 6kg	Bianco = 8 Burpee Extra Target = 10 Burpee

E' OBBLIGATORIO INDOSSARE UNA T SHIRT PER UTILIZZARE LA VEST



Fittest Freakfest



il Flow

Gli atleti attendono al chess piece. Al 3,2,1 si portano all'interno del corridoio di corsa (posto tra postazione di sparo e bumper per i burpee) ed eseguono un giro di corsa. Arrivano davanti alla loro postazione ed afferrano il fucile. Dovranno quindi sparare 3 colpi in direzione del bersaglio. Il bersaglio è caratterizzato da dei cerchi colorati, ogni cerchio ha una penalità in burpee.

centro del target = nessuna penalità

Cerchio rosso = 4 burpee

Cerchio blue = 6 burpee

Cerchio bianco = 8 burpee

Il pallino non colpisce il target = 10 burpee

Una volta terminati i tre colpi, l'atleta ripone il fucile e si porta in prossimità del bumper collocato alle sue spalle ed esegue i burpee di penalità. Terminati i burpee esegue il secondo giro di corsa per portarsi nuovamente alla postazione di tiro ed eventualmente al bumper per la successiva penalità. Termina il wod correndo al chess piece di riferimento da cui era inizialmente partito.



Fittest Freakfest



Standard

PAINTBALL SHOTS

Per garantire la sicurezza e il divertimento di tutti i partecipanti, lo staff di CrossFit Farnese e Project Judge vi invitano a prendere visione del video:

<https://youtu.be/hKENTUL38TY>

Per sapere come utilizzare il fucile da paintball in completa sicurezza.

BURPEES

L'atleta dovrà portare petto e cosce a terra, testa lontana dal plate. Una volta risalito dal burpee dovrà saltare con entrambi i piedi sopra il bumper.