



SHARK RIG
ATTREZZATURE POWERLIFTING STRONGMAN CROSSTRaining



Piaçeappatoosa

FITNESS FESTIVAL

SCHEDA TECNICA
WOD 3 - LOG PASSION
18 - 19 GIUGNO, 2022

CROSSFIT FARNESE



Piaceappalosa
FITNESS FESTIVAL

WOD3

Log Passion – AMRAP 7 MIN

Perform As Many Reps As Possible of:

5 Log Clean & Jerk

10 Tire Flip (5 +5)

Score is: REPS

CROSSFIT FARNESE



Weights & Variations

Divisions	Log Clean & Jerk	Tire Flip
Elite	Men: 75kg Women: 45kg	120 kg
Regular	Men: 65kg Women: 45kg (solo clean)	
Experience	Men: 55kg Women: 35kg (solo clean)	



il Flow

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go! si portano al Log ed effettuano 5 Clean and Jerk

Vanno quindi ad eseguire 10 Tire Flip andata e ritorno.

Spostano quindi il chess piece di una posizione. Proseguono in questo modo sino al termine del tempo.



Standard

LOG CLEAN & JERK

Il log parte da terra, touch and go permesso. Il log da terra, deve entrare in contatto con le spalle (il movimento infatti è clean e poi jerk). Una volta che il log è in contatto con le spalle potrà essere portato in overhead. In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e log in midline sul corpo. Se per qualunque motivo venisse fallito il jerk l'atleta potrà riportare il log in front rack e ripetere il solo jerk.

IL DROP DEL LOG NON È AMMESSO.

TIRE FLIP

L'attrezzo dovrà essere ribaltato.