



FLU⁺O Bite



Piaceappalosa

FITNESS FESTIVAL

**SCHEDA TECNICA
WOD 4
MIND OVER MATTER**

18 - 19 GIUGNO, 2022

CROSSFIT FARNESE



Piaceappalosa
FITNESS FESTIVAL

WOD4

Mind Over Matter – Time Cap 8 Min

For Time complete:

13 Sandbag lift over the obstacle

16 Alternated Dumbbell Snatch

10 Sandbag lift over the obstacle

16 Alternated Dumbbell Snatch

7 Sandbag lift over the obstacle

16 Alternated Dumbbell Snatch

Run to the finish line.

Score is: TIME

CROSSFIT FARNESE

Weights & Variations

| Divisions | Sandbag Lift over the obstacle | Dumbbell |
|------------|---|----------------------------|
| Elite | Men: 70 KG Women: 50 KG Reps: 13 – 10 – 7 | Men: 30kg Women: 22,5kg |
| Regular | Men: 70 KG Women: 50 KG Reps: 11 – 8 – 5 | Men: 22,5kg Women: 15kg |
| Experience | Men: 50 KG Women: 30 KG Reps: 9 – 6 – 3 | Men: 15kg Women: 10kg |



FLUO Bite



il Flow

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go si portano alla sandbag e la sollevano gettandola oltre l'ostacolo eseguendo 13 ripetizioni.

Si portano quindi al dumbbell ed eseguono 16 dumbbell snatch.

Tornano quindi alla sandbag, questa volta per il giro da 10 rep. Si portano nuovamente al dumbbell e lo spostano di una sezione. Qui andranno ad eseguire i 10 snatch.

Tornano all'ostacolo ed eseguono 7 sandbag lift. Vanno al dumbbell, lo spostano di una sezione ed eseguono i rimanenti 16 snatch.

Corrono quindi al chess piece per il tempo.

CROSSFIT FARNESE

Standard

SANDBAG LIFT OVER THE OBSTACLE

L'atleta dovrà sollevare la sandbag e terminare la ripetizione dalla parte opposta all'ostacolo (rotoballa di paglia). Potrà appoggiare la sandbag all'ostacolo come lanciairla direttamente oltre. L'atleta dovrà passare sopra l'ostacolo e non attorno all'ostacolo.

ALTERNATED DUMBBELL SNATCH

La ripetizione inizia da terra e finisce direttamente in overhead.

Bottom position: entrambe le teste del dumbbell devono toccare il suolo ed il dumbbell deve essere sollevato in overhead con un unico movimento. Gli atleti devono alternare ad ogni ripetizione il braccio di caricamento.

Top position: l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte ed il dumbbell chiaramente sulla midline del corpo in rapporto al piano frontale e laterale. Una volta raggiunto il lockout la rep verrà considerata valida a meno che l'atleta non droppi il dumbbell.

Il cambio mano può avvenire a qualunque altezza purchè la rep sia stata accreditata. Il braccio non in caricamento non può entrare in contatto con il corpo durante la ripetizione. Una no rep comminata su un braccio costringe a ripetere il movimento con il medesimo braccio.