



TEAM FINAL EVENT

29TH OCTOBER 2023

TEAM FINAL EVENT

COMPLETE FOR TIME:

1K BIKE ERG

30 GHD SIT UP

20 SYNCHRO PULL UP

1K BIKE ERG

10 SYNCHRO POWER CLEAN @61/43 +
SANDBAG CLEAN @50/30 (EACH)

1K BIKE ERG

20 SYNCHRO T2B

30 GHD SIT UP

1K BIKE ERG

SCORE 5 IS TIME TO FINISH 10 SYNCHRO POWER
CLEAN @61/43 + SANDBAG CLEAN @50/30 (EACH)

SCORE 6 IS TOTAL TIME

TEAM VARIATIONS:

- M/M
61Kg BARBELL WEIGHT
50KG SANDBAG WEIGHT
- M/F
61Kg BARBELL WEIGHT (MALE)
43KG BARBELL WEIGHT (FEMALE)
50KG SANDBAG WEIGHT (MALE)
30KG SANDBAG WEIGHT (FEMALE)

1K BIKE ERG	10				
30 GHD SIT UP	20	30	30	30	40
20 SYNCHRO PULL UP	45	50	55	55	60
1K BIKE ERG	70				
10 SYNCH PC + SANDBAG CLEAN	72	74	76	78	80
10 SYNCH PC + SANDBAG CLEAN	82	84	86	88	90
1K BIKE ERG	100				
20 SYNCHRO T2B	105	110	115	115	120
30 GHD SIT UP	130	140	140	140	150
1K BIKE ERG	160				

TIME OR REPS AT TIME CAP

TEAM NAME

JUDGE NAME

I confirm that the information above accurately represent the team performance for this workout

Team Captain Signature

TEAM FINAL EVENT

Prima della partenza, l'atleta A e B si posizioneranno sotto il rack.

Al “**3, 2, 1 ... Go**”: un atleta si posizionerà sulla bike erg. I due atleti potranno scambiarsi di posizione a piacimento, quante volte vorranno, finchè non saranno raggiunti 1.000 metri.

Successivamente un atleta si posizionerà sul GHD ed alternandosi col compagno, il team eseguirà un totale di 30 ripetizioni. Gli atleti potranno dividere le ripetizioni a piacimento.

Al termine gli atleti si posizioneranno sotto la sbarra ed eseguiranno in synchro 20 pull up.

Si proseguirà con altri 1.000 metri sulla bike erg, nelle medesime modalità del precedente round.

Successivamente l'atleta A si posizionerà vicino il bilanciere (61kg per l'uomo e 43kg per la donna) e l'atleta B si posizionerà vicino la sandbag (50kg per l'uomo e 30kg per la donna) ed eseguiranno 10 synchro power clean, ognuno col suo attrezzo, senza avere la possibilità di scambiarsi.Terminate le ripetizioni, gli atleti si scambieranno di posto ed eseguiranno altre dieci ripetizioni in synchro nella medesima modalità.

Si proseguirà con altri 1.000 metri sulla bike erg, nelle medesime modalità del precedente round.

Al termine gli atleti si posizioneranno sotto la sbarra ed eseguiranno in synchro 20 toes to bar.

Successivamente un atleta si posizionerà sul GHD ed alternandosi col compagno, il team eseguirà un totale di 30 ripetizioni. Gli atleti potranno dividere le ripetizioni a piacimento.

Il workout si concluderà con gli ultimi 1.000 metri sulla bike erg, nelle medesime modalità dei precedenti round.

Ogni atleta dovrà eseguire almeno una rep di GHD sit up e un metro sulla bike erg.