



## 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	40	
20	SYNCHRO PULL UP	45	50	55	60
1K	BIKE ERG	70			
10	SYNCH PC + SANDBAG CLEAN	72	74	76	80
10	SYNCH PC + SANDBAG CLEAN	82	84	86	90
1K	BIKE ERG	100			
20	SYNCHRO T2B	105	110	115	120
30	GHD SIT UP	130	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, finché 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.***