



WOD 2 TEAM

THE PASSION - 33

WOD

TIME CAP 9 MIN

21 – 15 – 9

Synchro Pull Up

Worm Thrusters

Synchro burpees over the worm

SCORE:
Time to complete the wod



WEIGHT AND VARIATIONS

TEAM ELITE	NO VARIATIONS
TEAM MASTER 110 +	NO VARIATIONS
TEAM SCALED	NO VARIATIONS
TEAM EXPERIENCE	KNEE RAISES

In questo wod i synchro movements sono eseguiti da tutti e 3 gli atleti insieme

FLOW

- Gli atleti attendono in pedana; al 3,2,1 go tutti e tre gli atleti si portano al rig per eseguire i 21 synchro pull up.
- Si portano quindi al worm ed eseguono i 21 thruster seguiti da 21 synchro burpee over the the worm
- Terminato il primo giro spostano il worm di una posizione e vanno al rig per il giro da 15 pull up synchro. Seguiranno quindi i 15 thrusters ed i 15 synchro burpee over the worm.
- Terminato il secondo giro spostano il worm in terza posizione ed iniziano quindi l'ultimo giro composto da 9 pull up synchro, 9 thrusters e 9 synchro burpee over the worm.
- Terminata l'ultima ripetizione corrono in pedana per il tempo.



STANDARDS



PULL UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra, appeso alla sbarra con le braccia completamente stese. In top position l'atleta dovrà portare il mento oltre il piano orizzontale della sbarra.

SYNCHRO

Viene richiesto a tutti e tre gli atleti di trovarsi nello stesso tempo in top position. Dovrà quindi esserci un momento durante l'esecuzione della rep in cui tutti e tre gli atleti si troveranno con il mento sopra la sbarra.



KNEE RAISES

L'Atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra. Nella fase di di top position dovrà trovarsi con le ginocchia oltre il piano orizzontale determinato dalla cresta iliaca.

- **SYNCHRO POSITION**

Viene chiesto a tutti e tre gli atleti di trovarsi allo stesso tempo con le ginocchia sopra la cresta iliaca.

WORM THRUSTER

Ogni ripetizione inizia con tutti e tre gli atleti dallo stesso lato del worm, con quest'ultimo appoggiato sopra le spalle e gli atleti in standing tall position. In bottom position, la cresta iliaca di ciascun atleta dovrà trovarsi sotto il punto più alto del ginocchio. **Tutti e tre gli atleti dovranno trovarsi in bottom position allo stesso momento.**

In top position gli atleti dovranno trovarsi con anche aperte e ginocchia bloccate mentre il worm verrà sollevato sopra le loro teste e portato sulla spalla opposta. Non viene richiesto agli atleti di stendere le braccia quando il worm viene portato in overhead. Gli atleti di contro non potranno passare sotto il worm ma dovranno fare in modo che questo passi sopra le loro teste.

WORM THRUSTER



SYNCHRO BURPEE OVER THE WORM

Il movimento prevede che due atleti stiano dalla stessa parte del worm e il terzo dalla parte opposta. Gli atleti dovranno portare petto e cosce a terra. Durante la fase di discesa l'atleta potrà portare indietro i piedi sia contemporaneamente che steppando. Durante la fase di risalita in top position l'atleta potrà richiamare i piedi sia contemporaneamente che steppando. Nell'effettuare il salto del worm viene richiesto che i piedi stacchino da terra contemporaneamente ma gli atleti potranno atterrare dopo il salto anche steppando. Se durante il salto viene toccato il worm l'intero movimento va ripetuto.

SYNCHRO POSITION

Viene richiesto che tutti e tre gli atleti si trovino allo stesso tempo in bottom position con petto e cosce a terra.

SYNCHRO BURPEE OVER THE WORM

