BOLOGNA THROWDOWN 25

EVENT 1

MASTER DIVISION

BOLOGNA THROWDOWN 25

EVENT 1

MASTER DIVISION

TIME CAP: 10 MIN

10 ROUND FOR TIME

30 DOUBLE UNDER
5 FRONT SQUAT

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS:
TIME

BOLOGNA THROWDOWN 25
EVENT 1
MASTER DIVISION

WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	DOUBLE UNDER	FRONT SQUAT
MASTER 35	30	80/50 KG
MASTER 40	30	70 KG
MASTER 45	30	60 KG

BOLOGNA THROWDOWN 25
EVENT 1
MASTER DIVISION

FLOW

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go si portano in prima sezione dove andranno a eseguire 30 double under, si portano quindi al bilanciere per eseguire 5 front squat. Spostano il bilanciere di un marker.

Tornano alla jumping rope per ulteriori 30 double under, vanno nuovamente al bilanciere per 5 front squat. Spostano quindi il bilanciere.

Si prosegue in questo modo sino a completamento dei dieci round previsti.

Al termine dell'ultimo front squat corrono in finish line per il tempo.

Il bilanciere va movimentato a ogni round.

BOLOGNA THROWDOWN 25
EVENT 1
MASTER DIVISION

STANDARD

DOUBLE UNDER

Ad ogni salto la jumping rope dovrà passare due volte sotto i talloni. Il salto dovrà essere effettuato con la corda che si muove in avanti

FRONT SQUAT

Il bilanciere parte da terra. In bottom position l'atleta dovrà avere cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, in top position piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e bilanciere in front rack. La starting position è in full extension ma la prima rep può essere uno squat clean.