

piatok, 8. novembra 2024

## WOD 1 - Jednotlivci

---

### Pokročilý

- **AMRAP 6 min**

Buy in : 50 DU'S

1 x Dížka ihriska - Sledge + rope ( 65/45 kg ) - ihrisko rozdelené na 3/3

15 x G2OH - hexagon ( 22,5/15 kg )

1 x Dížka ihriska - Sledge + rope ( 65/45 kg )

15 x OHS lunges - hexagon ( 17,5/12,5 kg )

---

### Začiatočníci

- **AMRAP 6 min**

Buy in : 100 rope skipping

1 x Dížka ihriska - Sledge + rope ( 45/35 kg ) - ihrisko rozdelené na 3/3

15 x C&J - hexagon ( 17,5/12,5 kg )

1 x Dížka ihriska - Sledge + rope ( 45/35 kg )

15 x OHS lunges - hexagon ( 15/10 kg )

piatok, 8. novembra 2024

## WOD 2 - Jednotlivci

---

Pokročilý

- **AMRAP 7 min**

1 x výskoky znožmo schody

2 x axle bar C&J ( 68/48 kg )

Potom 2 + 4, 3 + 6, 4 + 8, 5 + 10, 6 + 12 ....

---

Začiatočníci

- **AMRAP 7 min**

1 x výskoky znožmo schody

2 x axle bar DL ( 68/48 kg )

Potom 2 + 4, 3 + 6, 4 + 8, 5 + 10, 6 + 12 ....

piatok, 8. novembra 2024

## WOD 3 - Jednotlivci

---

### Pokročilý

**- AMRAP 5 min**

6 one arm ktlb clusters ( 32/20 kg )

20 sit ups

12 one arm ktlb hang swing snatch ( 32/20 kg )

20 sit ups

6 one arm ktlb bottom up squats ( 20/12 kg )

20 sit ups

- keď stihnú dokončiť, začínajú odznova

---

### Začiatočníci

**- AMRAP 5 min**

6 one arm ktlb clusters ( 16/8 kg )

20 sit ups

12 one arm ktlb hang swing snatch ( 16/8 kg )

20 sit ups

6 one arm ktlb bottom up squats ( 12/8 kg )

20 sit ups

- keď stihnú dokončiť, začínajú odznova

piatok, 8. novembra 2024

## WOD 4 - Jednotlivci

---

### Pokročilý

- **AMRAP 9 min**

Beh vo veste - rovnaká váha M/Ž

9,6,3 Burpee vo vyznačenej zóne ( na tertane budú čísla koľko majú urobiť,tam sa presunú, nech zazrú aj diváci koľko im zostava )

---

### Začiatočníci

- **AMRAP 9 min**

Beh vo veste - M 2 x plát vo veste/ Ž 1 x plát vo veste

9,6,3 Burpee vo vyznačenej zóne ( na tertane budú čísla koľko majú urobiť,tam sa presunú, nech zazrú aj diváci koľko im zostava )