

piatok, 8. novembra 2024

WOD 1 - Teams

Pokročilý

- AMRAP 10 min

Buy in : 100 DU'S

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

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

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

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

Začiatočníci

- AMRAP 10 min

Buy in : 200 rope skipping

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

50 x G2OH - hexagon (17,5/12,5 kg)

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

50 x lunges - hexagon (15/10 kg)

- striedajú sa ako chcú, nie synchro

piatok, 8. novembra 2024

WOD 2 - Teams

Pokročilý

- **AMRAP 11 min**

1 x výskoky znožmo schody

2 x axle bar Muži C&J - ženy DL (58 kg)

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

Začiatočníci

- **AMRAP 11 min**

1 x výskoky znožmo schody

2 x axle bar Muži C&J - ženy DL (38 kg)

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

piatok, 8. novembra 2024

WOD 3 - Teams

Pokročilý

- **AMRAP 9 min**

30 one arm ktlb clusters (32/20 kg)

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

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

- striedajú sa ako chcú, keď stihnú dokončiť, začínajú odznova

Začiatočníci

- **AMRAP 9 min**

30 one arm ktlb hang squat clean (20/12 kg)

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

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

- striedajú sa ako chcú, keď stihnú dokončiť, začínajú odznova

piatok, 8. novembra 2024

WOD 4 - Teams

Pokročilý

- AMRAP 15 min

Beh vo veste - rovnaká váha M/Ž

12,9,6,3 Burpee vo vyznačenej zóne s vestou alebo bez, nemusia si ju meniť (na tertane budú čísla koľko majú urobiť,tam sa presunú, nech zazrú aj diváci koľko im zostáva reps)

Začiatočníci

- AMRAP 15 min

Beh vo veste - rovnaká váha M/Ž

12,9,6,3 Burpee vo vyznačenej zóne s vestou alebo bez, nemusia si ju meniť (na tertane budú čísla koľko majú urobiť,tam sa presunú, nech zazrú aj diváci koľko im zostáva reps)