

059
classic
2K24 TEAM EDITION

CARSON
CARSON
CARSON
CARSON

BEGINNER WWW

3 ROUNDS FOR TIME

9 WORM SQUATS

12 HSPU (SPLIT AS NEEDED)

**50 DOUBLE UNDERS
(SPLIT AS NEEDED)**

**15 SYNCHRO BURPEES
OVER THE WORM**

TIME CAP 10'

I Team attendono alla loro starting position al centro del campo gara.

Al 3,2,1 go il Team si porta al worm ed esegue i 9 worm squat indicati.

Successivamente, un componente del Team, non importa quale, si porta al pannello degli Handstand Push Ups per completare le 12 ripetizioni. I cambi sono liberi e avvengono al Worm.

Terminati gli Handstand Push Ups, raggiunge i compagni al Worm per eseguire 15 synchro Burpees Over the Worm.

Terminati i Burpees spostano il orm di una sezione e danno inizio al secondo giro.

Seguiranno il medesimo pattern anche per il terzo round. Terminati i Burpees del terzo round andranno al secondo Worm, collocato nella seconda parte del campo gara. Lo prenderanno e completeranno 12 metri di Lunges raggiungendo la finish line opposta. Una volta che il primo componente del Team avrà valicato la finish line con entrambi i piedi il Team potrà gettare il Worm a terra e correre al centro del campo per il tempo.

FLOW

WORM SQUAT

Gli atleti attendono dalla stessa parte del Worm. Una volta sollevato e collocato sulla medesima spalla andranno ad eseguire degli Squats. In bottom position la cresta iliaca dovrà trovarsi sotto il punto più alto del ginocchio; in top position gli atleti dovranno avere ginocchia bloccate, anche aperte e Worm collocato sulla medesima spalla. Le mani non potranno andare ad appoggiarsi al corpo.

Il Worm pesa 110kg.

HANDSTAND PUSH UP

La rep parte dalla top position, con la testa dell'atleta staccata da terra, gomiti bloccati, anche aperte, solo i talloni a contatto con il pannello.

L'atleta dovrà quindi in bottom position portare la testa a contatto con il pavimento per poi tornare in top position. Durante l'esecuzione le mani non possono uscire dallo spazio designato.

Linea: le mani, qualunque loro parte, dovrà toccare la linea tracciata a terra.

I piedi durante la fase di kipping non possono uscire dal pannello.

Movimento kipping: in bottom position la testa deve toccare terra. Durante la fase da bottom position a top position (l'esecuzione dinamica del movimento quindi ad eccezione della partenza in bottom) nessuna parte del corpo eccetto i talloni può entrare in contatto con il pannello.

DOUBLE UNDERS

La corda deve passare sotto i piedi due volte per ogni salto effettuato.

STANDARD

SYNCHRO BURPEES OVER THE WORM

I componenti del Team si dispongono due da un lato del Worm e uno nel lato opposto.

Dovranno trovarsi tutti insieme in bottom position, con petto e cosce a terra, prima di poter risalire dal Burpee. Una volta risaliti dal Burpee dovranno saltare il Worm terminando la loro ripetizione dal lato opposto a quella da dove è iniziata. Toccare il Worm durante il salto NON costituisce no rep.

Mancare la synchro position nel Burpee comporta il mancato conteggio del movimento sin dall'inizio della ripetizione che verrà quindi riconteggiata quando tutti i componenti del Team si ritrovano in piedi.

STANDARD