



Test 3 Skill

Ej Ungdomsklasser

For time: 12 min

10 Riggkomplex 1

7,5 m HS-walk

10 DB Alt Squat Snatch (SS) 22.5/15 kg

7,5 m HS Walk

8 Riggkomplex 2

7,5 m HS Walk (trappa av vikter)

8 DB Alt Squat Snatch 30/20 kg

7,5 m HS Walk (trappa av vikter)

6 Riggkomplex 3

2 X 7,5 m HS Walk (trappa av vikter/turn)

6 DB Alt Squat Snatch 35/25kg

Riggkomplex 1 1TTB+1CTB

1 TTB + 1 PU

Riggkomplex 2 1TTB+1CTB+1BMU

1 TTB + 1 PU + 1 CTB

Riggkomplex 3 2TTB+2CTB+2BMU

2 TTB + 2 BMU

Flöde

Start på matta. 3-2-1 springer ner till riggen och gör 10 komplex 1, går därifrån sina 7,5 m HSW i slutet ligger en DB. Läger ner DB går HSW till rigg och gör komplex 2. Följt av 7,5 m HSW med trappa följt av DB squat snatch åter 7,5 m HSW och sedan 6 komplex 3 följt av 7,5 m HSW i trappa vändning på händer och tillbaka över trappa och avslutar med 6 st DB squat snatch -> In i mål

Flöde U16/14

Som ovan men går endast 1 X 7,5 m HSW och springer tillbaks till riggen för att sedan göra komplex 2. Efter komplex 3 så går atleten vanlig HSW 7,5 m, får gå ner och vila för att sedan gå tillbaks 7,5m över trappan.