

## CLUBSERIES 2021 SERIEOMGÅNG 2

### Kalibreringstester



#### Test 1 - Team of 4

For load:

5 min

5 RM Shoulder to Overhead (M1/F1)

Vila 1 min/Byte av atleter

5min

5 RM Clean (M2/F2)

Bestäm innan vilken kille respektive tjej som ska köra shoulder to overhead och clean. Varje par har 5 minuter på sig att hitta sitt 5 RM i den valda övningen där de som kör shoulder to overhead börjar. Clean ska vara "touch and go" med andra ord den får inte vila på marken mellan repsen. Atleterna lyfter en och en för att underlätta för domaren. Alla lyft måste vara godkända inom tiden för att räknas. Tillåten utrustning är två rack, 2 stänger och valfri mängd vikter. De par som inte lyfter får hjälpa till att byta vikter.

Score = Totala antalet kilo som laget lyft i respektive 5RM.

#### Test 2 – Team of 2

For time:

24 Clusters (squat clean thrusters) 50/35kg

36 Pullups

24 Snatch 50/35kg

36 Toes to bar

48 Wallballs 9/6 kg

TC: 10 min

Start sker 5 meter (tejpa upp/lägg ut markering) från riggen och på 3-2-1-go får A1 springa fram till skivstången (placerad förslagsvis mellan 5 m från riggen och riggen). A1 och A2 får dela upp reps hur de vill men varje byte ska ske bakom linjen. Målgång sker bakom linjen.

Score = Tid eller antalet reps som hunnits inom TC.