

CLUBSERIES 2021 SERIEOMGÅNG 3

Kalibreringstester



Test 3 - Team of 3

50 sync Power Snatch @50/35kg	<i>synk i toppen</i>
40 sync bar facing burpees over bar	<i>synk i botten</i>
30 sync Komplex (1 Toes to bar + 1 Pullup)	<i>synk i toppen</i>
20 sync Thrusters @50/35kg	<i>synk i toppen</i>
10 sync DB Komplex (1 Snatch + 1 S.A Thruster + 1 STO) @22,5/15kg	<i>synk i toppen</i>

TC: 15 min

Alla övningar utförs i synk och det är alltid två atleter som synkar och en vilar. Start sker 5 meter (tejpa upp/lägg ut markering) från riggen och på 3-2-1-go springer två atleter fram till skivstängerna. Det är tillåtet att byta fritt mellan vilka som synkar men alla byten sker bakom markeringen. De synkade burpeesen utförs över samma stång och startar från samma sida om stången. Reps för komplexen räknas efter varje helt utfört komplex. Målgång sker bakom markeringen.

Banans utseende - Placera hantlarna **närmst markeringen** och skivstängerna **närmast riggen**.

Score = Tid eller antalet reps som hunnits inom TC.

Test 5 – Team of 4

30/20 cal row
15 burpees over rower

TC: 10 min

Alla atleter ska utföra ett varv av kalorier på rodd följt av burpees över rodden. När A1 är klar med sina burpees startar A2 direkt och därefter likadant för A3 och A4. Rodden ska alltid nollställas av någon atlet inför att nästa atlet ska påbörja sin rodd. Målgång sker när A4 gjort sin sista burpee.

Score = Tid eller antalet reps som hunnits inom TC.