

ClubSeries – Rekommendationer för respektive klass



Se nedan riktlinjer för vikter och skills som kan ingå i tester för respektive klass. Övningar baserade på vikter är angivna enligt att ni ska kunna hantera flera reps av den i en workout. Svårare gymnastiska moment kommer inte krävas att hela laget kan utföra, se (*).

	Öppen	Veteran	Skalad
Back squat	50 kg / 35 kg	50 kg / 35 kg	35 kg / 25 kg
Front squat	50 kg / 35 kg	50 kg / 35 kg	35 kg / 25 kg
OH-squat	50 kg / 35 kg	50 kg / 35 kg	35 kg / 25 kg
Deadlift	100 kg / 70 kg	100 kg / 70 kg	70 kg / 50 kg
Clean	50 kg / 35 kg	50 kg / 35 kg	35 kg / 25 kg
Snatch	50 kg / 35 kg	50 kg / 35 kg	35 kg / 25 kg
Thruster	50 kg / 35 kg	50 kg / 35 kg	35 kg / 25 kg
Ground to overhead	50 kg / 35 kg	50 kg / 35 kg	35 kg / 25 kg
Kettlebell movement	1-2 x 24 kg / 16 kg	1-2 x 24 kg / 16 kg	1-2 x 16 kg / 12 kg
Dumbbell movement	1-2 x 22.5 kg / 15kg	1-2 x 22.5kg / 15kg	1-2 x 15 kg / 10 kg
Wall ball	9 kg / 6 kg	9 kg / 6 kg	9 kg / 6 kg
Pistol squat	Ja*	Ja*	Nej
Toes to bar	Ja	Ja	Nej
Hanging knee raises	Nej	Nej	Ja
Toes through rings	Ja	Ja	Ja
Pull-up	Ja	Ja	Nej
Jumping pull-up	Nej	Nej	Ja
Chest to bar pull-up	Ja*	Ja*	Nej
Bar muscle up	Ja*	Ja*	Nej
Ring muscle-up	Nej**	Nej	Nej
Double unders	Ja	Ja	Ja*
Rope climb	Ja**	Ja**	Ja**
Handstand push-up	Ja	Ja	Nej
Handstand walk	Ja* men ej unbroken distans	Ja* men ej unbroken distans	Nej
Wall walk	Ja	Ja	Ja

* Dessa övningar kommer ej proggas så att hela laget måste utföra och kunna dem.

** Kan förekomma i final