



TEAM :
WORKOUT 1

SPONSORED BY :



/ Time Cap

14 minutes

/ Score

For Time

REPS	POWER SNATCH SYNCHRO	REPS	BURPEES BOX JUMP OVER
10	165	20	155
9	135	18	126
8	108	16	100
7	84	14	77
6	63	12	57
5	45	10	40
4	30	8	26
3	18	6	15
2	9	4	7
1	3	2	2

FINAL TIME

:



TEAM :

WORKOUT 1

SPONSORED BY :



TEAM : WORKOUT 1

L'équipe devra réaliser le plus rapidement possible 10 Power Snatch Synchro ensuite 20 Burpees Box Jump Over à partager (ou non) suivi par 9 Power Snatch Synchro et 18 Burpees Box Jump Over à partager (ou non) suivi de 8 Power Snatch Synchro et 16 Burpees Box Jump Over à partager (ou non) ainsi de suite jusqu'à arriver à 1 Power Snatch Synchro et de 2 Burpees Box Jump Over à partager (ou non).

Les Power Snatch synchro demandent que les deux athlètes travaillent simultanément et en étant synchronisés. Si un athlète est plus rapide, il devra attendre son équipier pour synchroniser le mouvement en haut (barre au dessus de la tête). La synchro est donc validée à la fin du mouvement.

Les Box Jump Over sont à partager, c'est à dire que c'est un athlète à la fois qui travaille, et le changement se fait à votre choix.

Lors du partage des reps et pour la transition entre les deux athlètes, vous devez impérativement taper dans la main de votre équipier.

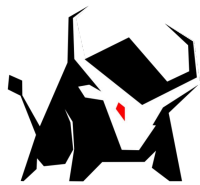
La limite de temps pour réaliser le workout est de 14 minutes.

The team must perform as fast as possible 10 power snatch synchro and 20 Burpees Box Jump Over to share (or not) following with 9 power snatch synchro and 18 Burpees Box Jump Over to share (or not). The next round is 8 power snatch and 16 Burpees Box Jump Over to share (or not) and so on until 1 rep of power snatch synchro and 2 rep of Burpees Box Jump Over to share (or not).

The Power Snatch synchro means that both athletes are working simultaneously and the movement must be synchronized. If one of the athlete is faster, the athlete must wait for his/her teammate at the top position (barbell over the head). The synchro is correct at the end of the movement.

The Box Jump Over are to share, meaning that it should be one athlete at a time working out, you are allow to switch whenever you want. For the sharing of reps and switch between teammates, you must indicate the switch by tapping the hand of your teammate

Time limit to complete the workout is 14 minutes



LIEGE THROWDOWN

Belgium

TEAM :

WORKOUT 1

SPONSORED BY :



TEAM : WORKOUT 1



SCORE 1 : FOR TIME

10 - 9 - 8 - 7 - 6 - ETC.

POWER SNATCH SYNCHRO

♀ : 30 kgs / ♂ : 45 kgs

20 - 18 - 16 - 14 - 12 - ETC.

BURPEES BOX JUMP OVER

14 MINUTES TIME CAP

SCORING

Score = Le temps pour achever le workout

Si vous n'avez pas réussi à compléter le workout dans le temps impartis, veuillez ajouter 1 seconde par répétition manquante. (Exemple : vous avez réalisé 2 power snatch synchro dans la série de 4 répétitions des Power Snatch synchro. Votre score sera alors de 14 minutes et 28 secondes, puisqu'il vous manque 28 répétitions pour finir le workout).

Une vidéo de la performance de l'équipe est obligatoire.

Score = The time to complete the workout

If you are unable to complete the workout in the given time, you must add 1 second per missing rep. (For example : you performed 2 power snatch synchro in the 4 reps power snatch synchro series. Your score will be 10 minutes and 28 seconds, as you are missing 28 reps to finish the workout).

A video of the team's performance is obligatory



STANDARDS

POWER SNATCH SYNCHRO :

La barre démarre du sol, l'athlète effectue un arraché pour amener la barre au dessus de la tête.

La répétition est validé lorsque l'athlète a les bras tendu, les hanches entièrement ouverte et les jambes tendues. (Triple Extension)

La synchro est respectée lorsque les deux athlètes ont la barre au dessus de leurs têtes au même moment.

The barbell starts on the ground, the athlete power lift to bring the barbell over the head.

The rep is correct once the athlete has his/her arms stretched out, the hips completely open and the legs are completely stretch out (Triple extension)

The synchro is correct once both athletes have the barbell over their head at the same time.

BURPEES BOX JUMP OVER :

L'athlète effectue un burpees avec la poitrine qui touche le sol. Lorsque l'athlète se redresse, il saute sur la box, les deux pieds doivent toucher la box et ensuite redescend de la box de l'autre côté pour valider la répétition.

Recommence jusqu'à avoir le nombre de répétition nécessaire.

Le step up ou step down du Burpees est autorisé.

Le step up est interdit pour monter sur la box pour toutes les catégories SAUF pour la catégorie SCALED, le step down est autorisé.

The athletes execute a burpee the chest must touch the ground. Once the athlete stands up, he jumps on the Jump Box, both feet must touch the Jump Box and than goes down the other side of the box to complete a rep.

The step up or step down is allowed for the burpees.

The step up is not allowed on the Jump Box except for the SCALED category, step down is allowed