Liege Throwdown 2020

WORKOUT #4

Qualifiers Team

TIME CAP
6 MIN.

SCORE PART A
FOR KGS

SCORE PART B
FOR REPS

Reps	Movements	Your score	
		Teamate Female	*Teamate Male*
PART A - FOR KGS			
1 RM	**1 CLEAN** **+** **3 JERKS**	Your choice	
PART B - FOR REPS			
MAX	**KETTLEBELL SWINGS** MUST BE UNBROKEN	24 kgs	32 kgs

LIEGE THROWDOWN

1 CLEAN + 3 JERK	
Le mouvement démarre avec la barre au sol et se termine avec la barre au-dessus de la tête avec une extension complète des hanches, des genoux et les coudes verrouillés.	The barbell begins on the ground and the rep is complete when the athlete's hips and knees are fully extended and the bar is resting above the head with elbow locked.
Muscle clean, power clean, squat clean sont permis. Press, push press, push jerk et split jerk sont permis.	Muscle clean, power cleans, squat cleans and split cleans are permitted. Press, push press, push jerk and split jerk are permitted.

LIEGE THROWDOWN
Belgium

KETTLEBELL SWINGS	
-Extension totale des bras	-Full extension of the arms
-La tête doit être devant les épaules quand la KB est au sommet	-The head should be in front of the shoulder, when KB is on top position
-Pour être comptabilisées, les répétitions ne peuvent être interrompues. Seule une pause est toléré au départ du mouvement ou quand la KB est au sommet.	-The rep count is only valid if the serie is unbroken. Only a pause is tolerated at the start of the movement or when the KB is on top position
-Seules les mains de l'athlète peuvent toucher la KB	-Only athlete's hands are allowed to touch the KB
-Si la KB touche un autre membre du corps ou le sol, la série est interrompue	-If the KB touch the ground or another part of the athlete's body, The serie is broken.

LIEGE THROWDOWN
Belgium

Liege Throwdown 2020

WORKOUT #4

Qualifiers Team

REPS	MOVEMENTS	YOUR SCORE
PART A - FOR KGS		
1 RM	**1 CLEAN** **+** **3 JERKS**	KGS
PART B - FOR REPS		
MAX	**KETTLEBELL SWINGS** MUST BE UNBROKEN	REPS REPS

FINAL SCORE
PART A : KGS

FINAL SCORE
PART B : REPS

LIEGE THROWDOWN
Belgium