The burning City
LIEGE THROWDOWN
2019
BELGIUM

QUALIFIERS TEAM

WORKOUT 1 | A & B

TIME WINDOW
16:00
MM:SS
1 A&B

SCORE
FOR TIME
MM:SS
1A

SCORE
FOR REP
1B

Reps		Movements	Weights	
♀	♂		*TEAM Female*	*TEAM Male*
WORKOUT 1A&B - CAP TIME : 16:00 MIN | PART 1 A : FOR TIME				
30 cals	40 cals	*Partner 1* : **Cal row** *Partner 2* : **Deadlift hold**	- 70 Kgs	- 100 Kgs
10x		**Overhead Squats**	30 Kgs	40 Kgs
40x		**Box jump over synchronized**		
8x		**Overhead Squats**	35 Kgs	50 Kgs
40x		*Partner 1:* **Toes-to-bar** *Partner 2 :* **Dead Hang**		
6x		**Overhead Squats**	40 Kgs	60 Kgs
40x		**Wall ball shots synchronized**	6 Kgs	9 Kgs
4x		**Overhead Squats**	45 Kgs	70 Kgs
30 cals	40 cals	*Partner 1 :* **Cal row** *Partner 2 :* **Deadlift hold**	- 70 Kgs	- 100 Kgs
PART 1B : FOR REP				
MAX		**Overhead Squats**	50 Kgs	80 Kgs

QUALIFIERS TEAM

WORKOUT 1 | A & B

STANDARDS

TEAM STANDARDS

L'équipe peut changer de partenaire dès qu'elle le souhaite	The team may switch partners whenever they want
L'équipe est libre de choisir l'ordre des athlètes comme elle le souhaite	The team is free to choose the order of the athletes as it wants
La caméra doit être placée afin de voir les athlètes à tous moments	The camera angle should allow the organisation to judge each athlete anytime

SCORE

Le score pour le workout 1A est votre temps pour réaliser le workout - Si le workout n'est pas achevé dans les temps votre score est le cap time (16:00.0) + 1 seconde par nombre de répétitions manquantes	The score for the workout 1A is your time to complete the workout - If the workout is not completed, your score is the cap time (16:00.0) + 1 second per missing reps
Le score pour le workout 1B est le nombre de répétitions de Overhead squat après le workout 1A - Si vous ne finissez pas le workout 1A dans les temps votre score score pour le workout 1B est 0	The score for the workout 1B is the number of reps of Overhead squat completed after the workout 1A - If you do not complete the workout 1A, your score for workout 1B is 0

The burning City
LIEGE THROWDOWN
2019
BELGIUM

QUALIFIERS TEAM

WORKOUT 1 | A & B

STANDARDS

ROWER	
Mettre le rameur à zéro	The rower should be set at zero

DEADLIFT HOLD	
Les genoux doivent être verrouillés	The knees should be locked
Les épaules doivent se trouver derrière la barre pour valider le mouvement	Athlete's shoulders must be behind the barbell

OVERHEAD SQUAT	
L'athlète doit faire un squat complet (« casser la parallèle »)	Athlete must realize a complete squat (" break the parallel")
Les genoux et les coudes doivent être verrouillés et les hanches ouvertes	Knees and elbows must be locked and hips opeed
Le squat snatch est autorisé mais pas obligatoire	Squat snatch is allowed but not obligatory
L'athlète peut se faire aider pour charger sa barre	Athlete may used help to load the barbell
La barre doit être au sol et pas sur le rack	The barbell must lie on the floor and not hang from the rack

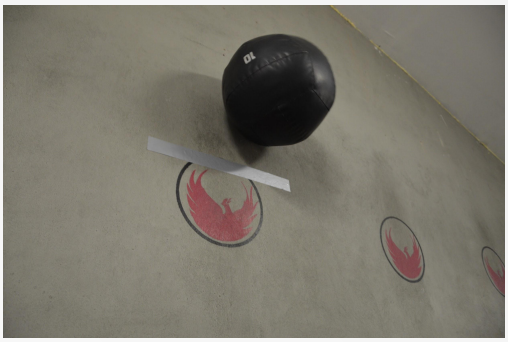
The burning City
LIEGE THROWDOWN
2019
BELGIUM

QUALIFIERS TEAM

WORKOUT 1 | A & B

STANDARDS

WALL BALL SHOT SYNCHRO	
La medecine ball doit toucher la cible de la hauteur prescrite -> femme : 2,70m & homme : 3m	The wall ball must hit the target at the given height -> female : 2,70m & male : 3m
Les athlètes doivent faire un squat complet (« casser la parallèle »)	Athletes must realize a complete squat (" break the parallel")
Les athlètes doivent être synchronisé lors du mouvement et les balls doivent toucher le mur de la cible en même temps	Athletes must be in sync when performing the movement and the balls should hit the wall above the target simultaneously



TOES-TO-BAR	
La pointe du pied des deux pieds doivent toucher en même temps la barre sur laquelle l'athlète est pendu.	The tip of your feet should hit the bar simultaneously
Les pieds doivent être derrière le corps en position suspendue	Feet must go behind the body in the hanging position

DEADHANG	
L'athlète reste suspendu à la barre	Athlete should hang from the pull up bar
Aucune partie du corps ne peut toucher le sol	No parts of the body may touch the ground

QUALIFIERS TEAM

WORKOUT 1 | A & B

STANDARDS

BOX JUMP OVER SYNCHRO	
Les deux pieds doivent toucher en même temps la box lors du saut	Feets shoud land simultaneously on top of box
Les athlètes doivent commencer le box jump, d'un côté de la box et le terminer de l'autre côté de la box	The athletes should start on one side of the box and finish on the other side
Les athlètes doivent faire les mouvements ensemble et doivent atterrir sur la box en même temps	Athletes should move together and land on the box simultaneoulsy

The burning City
LIEGE THROWDOWN
2019
BELGIUM

QUALIFIERS TEAM

WORKOUT 1 | A & B

SCORECARD

Reps		Movements	YOUR SCORE
Female	Male		
WORKOUT 1A&B - CAP TIME : 16:00 MIN | PART 1 A : FOR TIME			
30 cals	40 cals	*Partner 1 :* **Cal row** *Partner 2 :* **Deadlift hold**	
10x		**Overhead Squats**	
40x		**Box jump over synchronized**	
8x		**Overhead Squats**	
40x		*Partner 1:* **Toes-to-bar** *Partner 2 :* **Dead Hang**	
6x		**Overhead Squats**	
40x		**Wall ball shots synchronized**	
4x		**Overhead Squats**	
30 cals	40 cals	*Partner 1 :* **Cal row** *Partner 2 :* **Deadlift hold**	
WORKOUT 1B : FOR REP in the remaining time			
MAX		**Overhead Squats**	REPS

MM:SS

FINAL SCORE
WORKOUT 1A

REPS

FINAL SCORE
WORKOUT 1B