The burning City
LIEGE THROWDOWN
2019
BELGIUM

QUALIFIERS INDIVIDUALS

WORKOUT 3

TIME CAP
9:00
MM:SS

SCORE
FOR TIME
MM:SS

Reps		Movements	Weights				
♀	♂		E/M Female	E/M35+ Male	M40+ Male	Scaled Female	Scaled Male
150x		**Double under** *Scaled* : **Single under**					
60x		**Double KB snatch** *Scaled* : **Single KB snatch**	2x 12 Kgs	2x 20 KGS	2x 16 Kgs	12 Kgs	20 Kgs
30x		**Chest to bar** *Scaled male* : **Pull ups** *Scaled female* : **Jumping pull ups**					
150x		**Double under** *Scaled* : **Single under**					

The burning City
LIEGE THROWDOWN
2019
BELGIUM

QUALIFIERS
INDIVIDUALS

WORKOUT 3
STANDARDS

DOUBLE UNDER	
La corde doit passer deux fois autour de vous	Jump rope travels twice around you
Les deux pieds doivent être décollés en même temps	Feets must jump simultaneously

SIMPLE UNDER	
La corde doit passer une fois autour de vous	Jump rope travels once around you
Les deux pieds doivent être décollés en même temps	Feets must jump simultaneously

KETTLE BELL (KB) SNATCH	
Les bras doivent être tendus/verrouillés pour valider la répétition	Arms should be extended/locked to validate the rep
Le retour au sol du/des KB(s) n'est pas obligatoire	KB hitting the floor is not obligatory

CHEST TO BAR	
Les épaules de l'athlète doivent être au-dessus de la ligne des mains	The shoulders should be above the bar
Les pieds doivent passer derrière la ligne de cette barre où l'athlète est suspendu	Feet must go behind the body in the hanging position

QUALIFIERS INDIVIDUALS

WORKOUT 3

STANDARDS

PULL UP	
Le menton doit être au dessus de la ligne des mains pour valider la répétition	The chin must be above the bar
Les bras doivent être tendus pour revenir dans la position de départ et les pieds derrière le corps	The arms must be extended in the hanging position and Feet must go behind the body in the hanging position

JUMPING PULL UP	
Le menton doit être au dessus de la ligne des mains pour valider la répétition	The chin must be above the bar
Les bras doivent être tendus pour revenir dans la position de départ et les pieds derrière le corps	The arms must be extended in the hanging position and Feet must go behind the body in the hanging position
Standard open - 15cms entre le haut de la tête de l'athlète et la barre	Standard open - 15cms between the top of the athlete's head and the Pull-up bar

The burning City
LIEGE THROWDOWN
2019
BELGIUM

QUALIFIERS
INDIVIDUALS

WORKOUT 3
SCORECARD

Reps		Movements	YOUR SCORE
Female	Male		
150x		**Double under** *Scaled* : **Single under**	REPS
60x		**Double KB snatch** *Scaled* : **Single KB snatch**	REPS
30x		**Chest to bar** *Scaled male* : **Pull ups** *Scaled female* : **Jumping pull ups**	REPS
150x		**Double under** *Scaled* : **Single under**	REPS

MM:SS

FINAL SCORE