



BARBELL

BOOM!
BOOM!

Onlinekval - WOD 2

Inside a 14 minute window

A: 5 rounds for time
12 thrusters
8 bar facing burpees over

Barbell: 42,5 kg / 30kg

Score: time

Remaining time

B: Establish 3RM hang snatch*

Minimum raise 1kg

Score: total weight

**Free amount of tries*

**throwdown
events**

- På 3-2-1 GO skall du påbörja 5 varv av truster och burpees.
- Så fort du är klar med sista repetitionen noterar du din tid, och detta blir din score på del A.
- Resterande tid får nyttjas till att bygga upp den tyngsta 3RM hang snatch.
- Landningen får vara "anyhow" dvs power, squat, split etc.
- Du får försöka hur många gånger du vill och sänka / höja vikten som du vill.
- Du måste använda samma skivstång som du gjorde i workouten.
- Du får endast höja hela kilon. Dvs 82,5 kommer räknas som 82kg.
- Complexet skall genomföras unbroken och du får inte lov att "vila" stången i höften. Omgreppning är ok.
- Tänk på att första repetitionen måste starta från fullt utsträckt innan du sänker ner stången och tar sats.
- Din score blir din totala vikt och tiden i del A kommer fungera som tie break ifall två atleter stannar på samma vikt.
-
- OBS! Tänk på att visa vikterna när du laddar stången i kameran.
-