

WORKOUT 1

AMRAP 12'

15 CALORIES ROW

12 THRUSTERS (40/25 KG)

9 BAR FACING BURPEES

Περιγραφή

- Το κωπηλατικό πρέπει να είναι Concept 2.
- Τα burpees πραγματοποιούνται με το κεφάλι του αθλητή προς την μεριά της μπάρας.
- Η κάμερα πρέπει να δείχνει τον αθλητή, καθ' όλη τη διάρκεια του βίντεο.
- Στο βίντεο πρέπει να φαίνεται το χρονόμετρο, είτε χρησιμοποιηθεί ρολόι, είτε η εφαρμογή «Wodproof».
- Πριν ξεκινήσει το χρονόμετρο, ο αθλητής θα πρέπει:
 - Να αναφέρει στην κάμερα το ονοματεπώνυμό του.
 - Να αναφέρει στην κάμερα την κατηγορία, στην οποία αγωνίζεται (scaled ανδρών/γυναικών, elite ανδρών).
 - Να αναφέρει στην κάμερα το workout, το οποίο πρόκειται να εκτελέσει.
 - Να δείξει στην κάμερα ευκρινώς τον εξοπλισμό, τον οποίο πρόκειται να χρησιμοποιήσει. Στο συγκεκριμένο workout, θα πρέπει να φαίνονται 0 θερμίδες στην οθόνη του εργόμετρου, καθώς και τα κιλά της μπάρας και των plate.

- Το workout ξεκινάει με τον αθλητή καθισμένο στο κωπηλατικό.
 - Στην αρχή κάθε επόμενου γύρου, ο αθλητής θα πρέπει ο ίδιος να μηδενίσει τις θερμίδες του προηγούμενου γύρου στο εργόμετρο, πριν ξεκινήσει την προσπάθειά του. Η κάμερα θα πρέπει να δείχνει 0 θερμίδες στην οθόνη του εργόμετρου.
 - Επιτρέπεται η πρώτη επανάληψη thruster να πραγματοποιηθεί με squat clean.
 - Το σκορ κάθε αθλητή είναι ο συνολικός αριθμός επαναλήψεων που θα εκτελέσει σε 12 λεπτά (36 επαναλήψεις ο γύρος).
 - Τα κιλά στα thrusters είναι ίδια για άνδρες scaled και elite (40kg) και για τις γυναίκες είναι 25 kg.
- ❖ **NO REP** (Άκυρες επαναλήψεις, οι οποίες δεν θα προσμετρηθούν στο τελικό σκορ συνολικών επαναλήψεων):
- Thrusters: Όχι πλήρης έκταση χεριών στην άνω θέση της κίνησης (μπάρα πάνω από το κεφάλι).
 - Thrusters: Όχι εμφανής τοποθέτηση κεφαλιού μπροστά από τα τεντωμένα χέρια στην άνω θέση της κίνησης (μπάρα πάνω από το κεφάλι).
 - Thrusters: Να μην βρίσκεται εμφανώς το ύψος του ισχίου πιο χαμηλά από το ύψος των γονάτων στην κάτω θέση της κίνησης (κάθισμα).
 - Bar facing Burpees: Το κεφάλι να βρίσκεται πιο ψηλά από το ύψος της μπάρας.
 - Bar facing Burpees: Το στήθος και οι μηροί να μην ακουμπάνε στο έδαφος.

- **Bar facing Burpees:** Η εκκίνηση του άλματος στην αντίθετη πλευρά της μπάρας να μην πραγματοποιείται και με τα δύο πόδια ταυτόχρονα (επιτρέπεται η προσγείωση πρώτα με το ένα πόδι και μετά με το άλλο).