



# TEEN

POPIS WORKOUTŮ  
STANDARDY CVIKŮ

# SRPEN'21 20.-22.

IGY CENTRUM  
ČESKÉ BUDĚJOVICE

# WOD 1

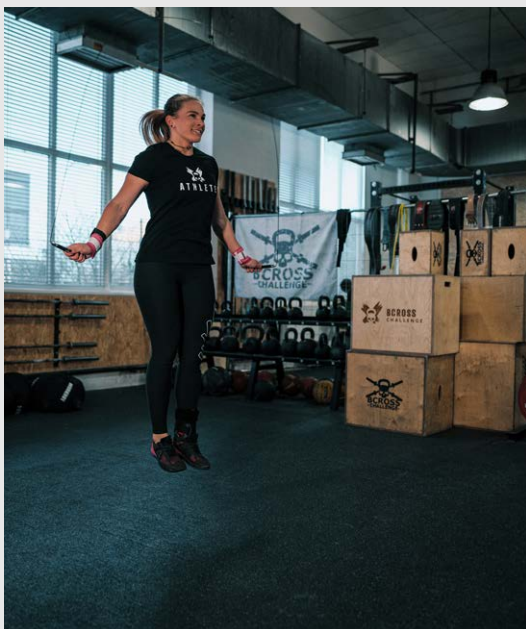
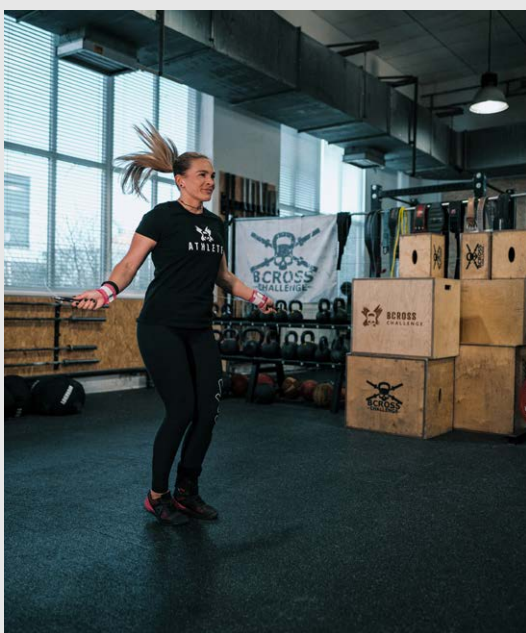
---

## **6 MINUTES AMRAP**

- 40 double unders
- 8 toes to bar
- 6 clean & jerk 40/30 kg

## **DOUBLE UNDERS**

dvojšvih přes švihadlo



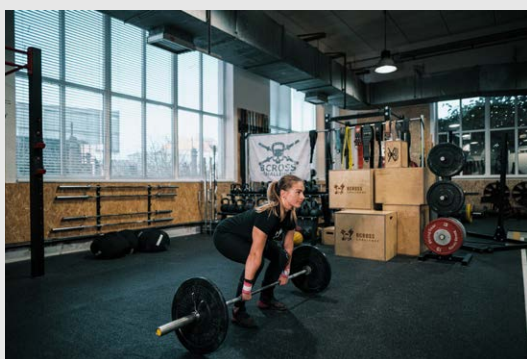
## **TTB - TOES TO BAR**

Ve spodní pozici propnuté lokty, paty se musí dostat za svislici, v horní pozici se musí současně dotknout špičky hrazdy.



## **CLEAN AND JERK**

Je možné použít powerclean, squat clean, ujerku se jedná o shoulder to overhead – je možné použít jakoukoliv techniku (press, pushpress, pushjerk, split jerk), lift musí být dokončen na platformě, činka při odhozu také musí spadnout na platformu, v každém kole se přidá jedno opakování.



# WOD 2

---

## 3 ROUNDS FOR TIME

- 20 wallball
- 8 burpee over row
- 20/16 calories row

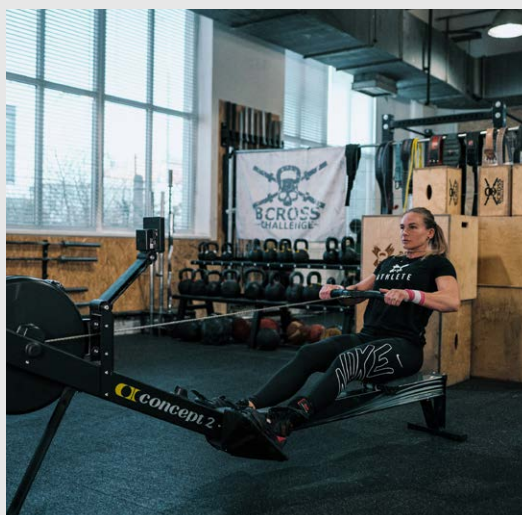
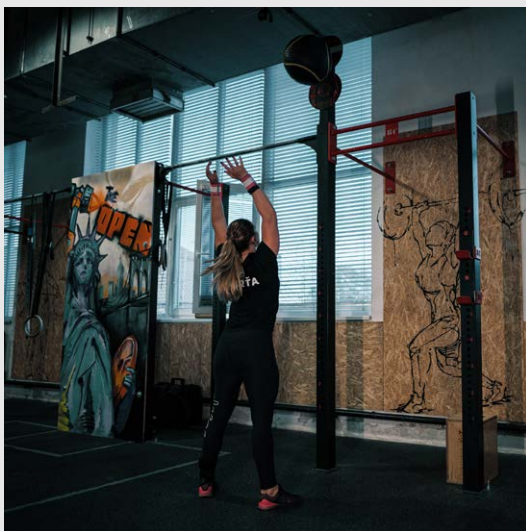
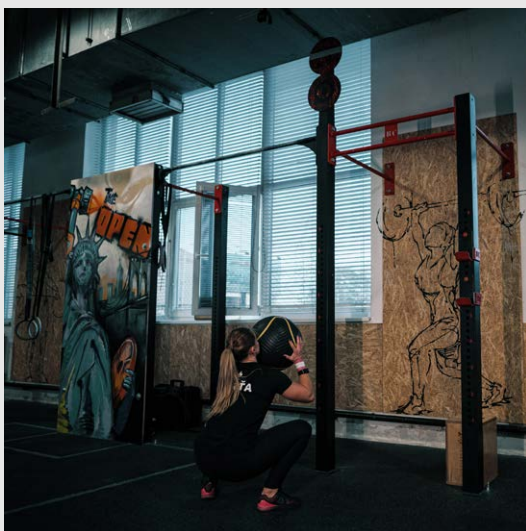
**TIME CAP: 10 MINUTES**

## **BURPEE OVER ROW**

Atlet se libovolným způsobem dostává do lehu (hrudník, stehna v dotyku se zemí) a zpět, snožmo přeskakuje veslo). Ukázky dalších cviků viz následující strana.

## WALL BALLS

Cvik začíná ve spodní pozici dřepu – kyčelní kloub se musí dostat pod úroveň kolene, v horní pozici je nutný dotyk míče terče ve výšce pro příslušnou kategorii.



## ROW = VESLOVÁNÍ

Atlet obsluhuje veslo sám, výchozí pozice je s vynulovaným displejem a správně nastavenými jednotkami (cal).