



#boxesforthecommunity
#wemovestrongertogether
#euajudoquemajuda

WORKOUT 2

For time:

150 Thrusters

Every minute, including 00:00 do:
6 ground to overhead

Time cap – 12 minutes

Score: time

Tie break: nº de THRUSTERS

- 1) **Categoria daily equipment** realiza os thrusters com um garrafão de 5L, com ambas as mãos/braços ao mesmo tempo e os ground to overhead também.
- 2) **Categoria Technical equipment** realiza os thrusters com um halter, tendo de realizar obrigatoriamente metade das repetições com o braço direito e a outra metade com o braço esquerdo. Podem dividir as repetições seguidas com o mesmo braço como entenderem até um máximo de 75 com cada braço. E os ground to overhead são obrigatoriamente alternados.

Link to vídeo – <https://www.youtube.com/watch?v=UsMtM3EXatQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=ijuRsBiG2zA>



Workout Flow:

- 1) Antes de iniciar o cronómetro, o/a atleta deve estar de pé e o equipamento que será utilizado, no chão.
- 2) Ao sinal de 3,2,1...GO! O/A atleta pega no seu halter/garrafão e inicia as 6 repetições de ground to overhead alternadas, no caso da categoria technical equipment com um halter, ou 6 repetições com os dois braços ao mesmo tempo e um garrafão, no caso da categoria daily equipment. Ao terminar as 6 repetições e no tempo restante desse minuto, o atleta realiza o máximo de repetições de thrusters.
- 3) Na categoria daily equipment os thrusters são realizados com ambos os braços e na categoria Technical equipment são realizados com apenas um braço.
- 4) **NOTA IMPORTANTE:** Os thrusters iniciam depois do halter ou garrafão voltar a tocar no chão após a última repetição de ground to overhead. Ou seja, não é permitido terminar a 6ª repetição de ground to overhead acima da cabeça e automaticamente descer a carga para o ombro/peito e realizar o agachamento. A carga tem de tocar no chão, ser colocada no ombro/peito e iniciar o movimento a partir daí.
- 5) O processo descrito nos pontos 2 e 3 repetem-se a cada minuto e até o atleta terminar as 150 repetições (75 – direita + 75 – esquerda).

Movement standards:

Thrusters

- 1) O halter/garrafão começa no chão. O halter é agarrado com uma das mãos e colocado (uma das cabeças) em contacto com o ombro, no caso do garrafão, este deve ser agarrado com as duas mãos, garrafão em contacto com o peito, abaixo do queixo.
- 2) O movimento consiste em mover a carga desde a posição de agachamento até à posição acima da cabeça com alinhamento de cotovelo, ombro, anca, joelho e tornozelo.
- 3) A anca deve passar claramente abaixo da linha dos joelhos na posição inferior do agachamento. É permitido realizar um “squat clean” seguido de thruster, ou seja, não é necessário fazer a extensão da anca na primeira repetição quando o atleta retira a carga do chão. Pode partir da posição de agachamento para o thruster.
- 4) A repetição é válida depois da carga estar acima da cabeça, com a anca, joelhos e braços em total extensão e a carga directamente acima do plano corporal do atleta.



Ground To overhead

- 1) Todas as repetições iniciam com a carga no chão. Qualquer variação de um snatch (arranque) ou de um clean and jerk (arremesso), para além dos que são exemplificados nos vídeos, são permitidos.
- 2) No caso do halter, cada repetição deve ser alternada e a troca de mão pode ocorrer no ar, ou no chão. A cada repetição a carga tem de tocar sempre no chão. No caso do halter basta uma das cabeças do halter tocar no chão.
- 3) A repetição é válida quando a carga está acima da cabeça com a anca, joelhos e braços em total extensão. A carga está diretamente acima do corpo ou ligeiramente atrás da linha do tronco.

UPSTREAM Portugal Lisboa AUDAX - Labs Lisboa - Incubadora de Inovação, Rua Adriano Correia de Oliveira, 4A /
Lab B1-Upstream, 1600-312 Lisboa **Sede** Living Lab Cova da Beira, Fundão Tel +351 934 273 702 |
xfittest@upstream-portugal.pt *RNAV7 6750 & RNAAT 1207*

www.xfittest.pt www.tryportugal.pt

Powered by

Portugal
Ventures
GROWING GLOBAL