



Supported by

#boxesforthecommunity
#wemovestrongertogether
#euajudoquemajuda

WORKOUT 4

For time

42 - 30 – 18

deadlift

7 – 5 - 3

wall climbs

time cap – 6 minutes

Score: time

- 1) **Categoria daily equipment** realiza os deadlifts em posição “sumo”, com ambas as mãos/braços a segurar o garraão.
- 2) **Categoria Technical equipment** realiza os deadlifts com um halter, dividindo as repetições em cada série, em igual numero a segurar o halter com o braço direito e com o braço esquerdo.

Link to vídeo – <https://www.youtube.com/watch?v=veNbMPI7D5k/>
<https://www.youtube.com/watch?v=juwFYTsgnoM>



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 a primeira série (42) de deadlift. Se realizar o movimento com o halter, deverá garantir que realiza metade das repetições a segurar a carga com um braço e a outra metade com o outro, podendo alternar as repetições como quiser e realizando a troca de mão no chão ou no topo da repetição. Se realizar o movimento com o garrafão tem de agarrar no topo e na base do garrafão em simultâneo e em posição de “sumo” com os pes afastados deve tocar com o garrafão entre os pés. Após terminar a primeira série de deadlift, o/a atleta segue para a primeira séries de wall climbs (7), que, após terminada inicia a 2ª séries de deadlifts (30) e assim sucessivamente, alternando os dois movimentos até ao final.

Movement standards:

Deadlifts

- 1) Cada repetição inicia com o halter no chão, ao lado do atleta ou com o garrafão no chão (deitado) a frente do atleta, entre os pés. No caso do garrafão a posição deve ser de sumo deadlift, ou seja, pés mais afastados que a largura dos ombros e ligeiramente rodados para fora.
- 2) Os braços devem estar sempre em extensão durante todo o movimento e sem aproveitar o “bouncing” da carga no chão.
- 4) A repetição é válida quando a anca e joelhos estão completamente estendidos e a cabeça e ombros estão atrás da carga (no caso do garrafão) ou atrás de uma das cabeças do halter.

Wall climbs

- 1) A repetição começa com os pés do atleta na parede, peito e coxas no chão. O/a atleta tem que subir com as mãos no chão e os pés na parede, até que toque com o peito na parede.
- 2) A repetição termina quando o atleta retorna com o peito e as coxas totalmente apoiados no chão e os pés em contato com o chão e a parede
- 3) Qualquer outra execução que não a que consta no vídeo de demonstração, não será considerada repetição.

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 **RNAVt 6750 & RNAAT 1207**

www.xfittest.pt www.tryportugal.pt

Powered by

Portugal
Ventures
GROWING GLOBAL