

«Amateurs»

Задание 1

Выполнить максимальное количество подъемов штанги методом становая тяга (классика) за 3 минуты.
мужчины - 100кг
женщины - 70кг

Задание 2

Выполнить следующее за минимальное время

21*15*9*

Броски набивного мяча 9/6кг

Бурпи

*после каждого блока из 2-х упражнений выполнить 50 прыжков на скакалке (одинарных).

Лимит – 10 минут.

Задание 3

5 подтягиваний

10 подъемов штанги с пола над головой любым способом 50/30 кг

15 фронтальных приседаний

20 подъемов носков к перекладине

25 бросков мяча в цель

30 махов гирей 24/16кг

35 выпадов с гирей 24/16 кг

40 сит-апов

45 тяга сумо гири к подбородку 24/16 кг

50 прыжков на скакалке.

Лимит – 17 минут.

«Athletes»

Задание 1

Выполнить одноповторный максимум в упражнении «взятие штанги на грудь в сед».

Атлет имеет 10 попыток с различным весом. На выполнение подхода с данным весом отводится 60 сек. Количество попыток в течении этих 60 секунд не ограничено.

Мужчины – 80 -90 -100 – 110 – 120 – 130 – 135- 140 – 145 -150кг.

Женщины - 45 – 50 – 55 – 60 – 65 – 67,5 – 70 – 72,5 – 75 – 77,5 кг.

Задание 2

Выполнить следующее за минимальное время

21*15*9*

Броски набивного мяча 9/6 кг

Бурпи

*после каждого блока из 2-х упражнений выполнить 50 двойных прыжков на скакалке.

Лимит – 10 минут.

Задание 3

5 выходов силой на турник

10 рывков штанги 60/35 кг

15 приседаний со штангой над головой 60/35 кг.

20 подъемов носков к перекладине

25 бросков мяча в цель 9/6 кг.

30 рывков гири 24/16 кг.

35 фронтальных выпадов со штангой на груди 60/35 кг.

40 сит-апов

45 становая тяга 60/35 кг

50 двойных прыжков на скакалке.