

A background photograph of a gym where a line of people is performing pull-ups on a row of bars. The focus is on the individuals in the foreground, showing their effort and form. The gym has a high ceiling with wooden beams and fluorescent lighting.

059
classic

F.A.Q.

ABOUT THE WODS

ONE BOAT

- Come avanza la barca?
La barca avanza in base alla media del Team.
- Cosa si legge sui monitor di ogni Row?
Ogni atleta visualizza il proprio ritmo e il proprio ritmo medio.
- Sono 5.000 m a testa?
Non esattamente. Sono 5.000 m complessivi, nei quali tutti gli atleti contribuiscono al ritmo della barca.

START

- Come sono gli HSPU con Parallettes?
Le Parallettes sono alte 30 cm. A questa altezza vanno sottratti 10 cm, comprensivi di rialzo e materassino sotto la testa.
- Qual è lo spessore del materassino per la categoria Beginner?
Per i Beginner il materassino è di 3 cm.
- Come sono suddivise le sezioni Handstand per Regular e Master?
Per Regular e Master le sezioni Handstand sono 4mt / 4mt / 2mt.

BAGGIN

- Qual è la configurazione dei Sandbag?
La configurazione è 70kg / 70kg / 50kg.

HEAVY

- È possibile cambiare l'atleta che indossa la Vest durante il workout?
No. I 2 atleti che indossano la Vest dovranno mantenerla per tutta la durata del workout.

2223

- È possibile darsi il cambio ai Ring durante il round?
No. Il cambio ai Ring è consentito solo al termine di ogni round.
- Quanto pesa il Worm?
Il Worm pesa 110 kg.

ORDINE DEI WOD

- SABATO
2223>HEAVY>ONE BOAT
- DOMENICA
BAGGIN>START