

KRAKKAHREYSTI

ÆFINGAR	FYRIRKOMULAG	STAÐLAR
EVENT 1 (YOU GO I GO) Amrap 5 (eins margar umferðir og nást á 5 mín) 2-4-6-8-10-12-14..... KB Facing Burpee 25m KB bóndaganga 16/12kg (14/10kg, 12/8kg, 10/6kg) Hvöld 1:30	Báðir liðsfélagar byrja á upphafs línunni á brautinni, bjöllur eru uppstilltar fyrir framan. Eftir 3,2,1 þá byrjar aðili A að gera 2 burpee yfir bjöllum og gengur því næst með bjöllur 25m þá tekur aðili B við og gerir 4 burpee og gengur með bjöllur 25m, þá gerir aðili A aftur 6 burpee og 25m með bjöllur, osfrv eins langt og þeir komast á 5 mín.	Burpee = brjóstkassi og læri verða að snerta jörð á sama tíma og rétta þarf alveg úr mjöðm í efstu stöðu. Bóndaganga = Halda þarf á báðum bjöllum með beina handleggi, byrja þarf fyrir aftan línu og enda fyrir aftan línu.
EVENT 2 FRJÁLSAR SKIPTINGAR Amrap 5 (eins margar umferðir og nást á 5 mín) 400m hlaup saman Max Reps DB Snatch (Aðili A) Max Reps DB Lunge (Aðili B) DB = 15/10kg, 12.5/7.5kg, 10/5kg, 7.5/3kg Hvöld 1:30	Eftir 3,2,1 þá hlaupa báðir liðsfélagar einn hring á brautinni, þegar að því er lokið skiptast þeir á að gera eins margar endurtekningar af DB Snatch og DB framstigi og þeir geta út 5 mín. ATH aðili A má bara gera Snatch og aðili B má bara gera framstig, en þeir ráða hvað þeir gera margar endurtekningar í einu áður en þeir skipta.	Hlaup = báðir liðsfélagar þurfa að hlaupa saman og má ekki byrja fyrr en báðir hafa lokið 400m. DB Snatch = báðir hausar á handlóði þurfa að snerta jörð í upphafstöðu, DB þarf að ferðast í einni hreyfingu upp fyrir ofan höfuð og enda þarf með beina hendi. DB framstig = Halda má á DB hvernig sem er, hné þarf að snerta jörðina í neðstu stöðu og rétta þarf úr mjöðm í efstu stöðu.

ÆFINGAR**EVENT 3 FRJÁLSAR SKIPTINGAR**

For time

50m Buddy Carry (mögulega wheelbaro carry)

25 DB Squats / hnébeygja

25 KB Swing / sveifla

25 Push Ups / armbeygjur

25 DB Clean and jerk

50m Buddy carry

Tímamörk: 5 min

***Á meðan að annar aðilinn vinnur í**

chipper/æfingunum gerir hinn aðilinn 1x50m shuttle

sprint/sprett og svo er skipt

DB = 15/10kg, 12.5/7.5kg, 10/5kg, 7.5/3kg

KB = 16/12kg, 14/10kg, 12/8kg, 10/6kg

FYRIRKOMULAG

Hér mega aðilar skipta öllum hreyfingum upp á milli sín eins og þeim sýnist. Eftir 3,2,1 þá heldur annar aðilinn á hinum 50m (mega skipta á miðri leið) eða halda á liðsfélaga í hjólbörum, því næst er gert 25 Squats / hnébeygjur, svo 25 kb swing / ketilbjöllu sveiflu, svo 25 push ups / armbeygjur, svo 25 DB hang clean and jerk og að lokum 50m carry aftur til baka. Þessi æfing er á tíma og markmiðið að klára eins hratt og hægt er. Hámarkstímarammi er 5 mín til þess að ljúka við allar æfingarnar.

STAÐLAR

Buddy carry = annar liðsfélaginn ber hinn, og má bera hvernig sem er, byrja og enda þarf fyrir aftan línu.

DB Squat / hnébeygja = hné þurfa að vera í línu við mjaðmir í neðstu stöðu og þarf að rétta úr mjöðm í efstu stöðu, það má halda hvernig sem er á handlóðinu.

KB Swing / ketilbjöllu sveifla = sveifla þarf bjöllumni upp fyrir ofan höfuð í einni hreyfingu þannig að botn bjöllumnar snúi að himni.

Push ups / armbeygja = brjóstkassi þarf að snerta plötu í neðstu stöðu og rétta þarf úr olnbogum í efstu stöðu.

Clean and jerk = lóð þarf að ferðast frá gólfi upp á axlir og þaðan upp fyrir ofan höfuð þannig að höndin sé bein og rétt úr mjöðmum, báðir hausar á handlóði þurfa að snerta gólf.