

KvadTraining Championship 2020

"Dobbel Jan"

Økt 5 - Mixed Modal

Elite/U20

RX

5A/ AMRAP 4min x 2 - 1min pause

- 25 Deadlift, 60/80kg
- 25 TTB
- 25 Box jump over, 20"/24"
- Max RMU in remaining time

---2min rest, then---

5B/ AMRAP 4min x 2 - 1min pause

- 25 DB push press, 15/22,5kg
- 25 KB swing, 16/24kg
- 25m S.A. KB overhead walking lunges, 16/24
- Max clean & jerk in remaining time, 42,5/60kg



Scaled

5A/ AMRAP 4min x 2 - 1min pause

- 25 Deadlift, 42,5/60kg
- 25 Leg raise
- 25 Box jump over, 20"/24"
- Max pull ups in remaining time

---2min rest, then---

5B/ AMRAP 4min x 2 - 1min pause

- 25 Alt. DB push press, 10/15kg
- 25 KB swing, 12/18kg
- 25m S.A. KB overhead walking lunges, 12/18kg
- Max clean & jerk in remaining time, 35/50kg

Score: Scored separately. 5A: Reps totalt for begge rundene. 5B: Reps totalt for begge rundene.

Pass på å strekke helt ut på toppen av ringene (RX), eller få haka over stanga (scaled)

På single arm db push press, bytter du når du selv vil. Sørg for at bakre side av DB treffer skulder hver gang, og at du er strak på topp

Vær obs på at kneet går i bakken hver gang på walking lunges.

På clean & jerk, sørg her for å fullføre hver rep ved å strekke helt ut på toppen og markere at du er strak.

Flow: Du gjør først to runder av 5A med 1min pause mellom hver runde. Deretter har du to min pause før du gjennomfører to runder 5B

Generelle retningslinjer

Standard for øvelser

[Standard for 2020 fra NOR3F \(Vanlig\)](#)

[Standard for 2020 fra NOR3F \(Skalerte øvelser\)](#)

Dømming og video

Vi anbefaler å ha en dommer som kan telle reps og korrigere om du ikke følger standarden.

Dette er likevel ikke et krav da vi skjønner at det kan være vanskelig å få til nå.

Når du filmer er det viktig at vi klart og tydelig kan se utførelse av alle øvelser!

Du MÅ ha en timer synlig! Enten en som står et sted i bildet, eller bruk en app som WodProof.

Innlevering av økt og videodømming

Resultat må legges inn på Competition Corner innen fredag 04.12 kl. 21.00.

Hvis du tror du kan komme topp 10 på økta MÅ du også legge ved link til YouTube-video innen 21.00

Hvis du er usikker, legg til video uansett. Link skal legges til når du registrerer resultat.

Denne linken legger du til inne på Competition Corner når du logger resultatet ditt der.

Legg til video på youtube som "Ikke oppført". Da er det kun de med link som kan se den.

Hvis du har mye musikk på så anbefaler vi deg å ta av lyden på videoen, så ikke youtube sperrer den.

Annonsering av resultat og rettfærdig konkurranse

For å sørge for rettfærdig resultat vil video av de beste i hver klasse sees gjennom fredag kveld og lørdag

Dette mener vi vil føre til en rettfærdig konkurranse.

Vi håper selvfølgelig at alle vil registrere inn riktig resultat slik at dere bidrar til en rettfærdig konkurranse!

Resultat av økt 4-6 og annonsering av vinnere vil annonseres på vårt update show på kvelden 06.12

Mer eksakt tidspunkt for KvadStudio vil komme via våre sosiale medier.

Hvis du har spørsmål om utførelse av økta eller om konkurransen, send mail til info@kvadtraining.com