

MFT CROSS GAME

(Gara di allenamento funzionale)

La competizione consiste nel compiere il numero più alto di ripetizioni in 60 secondi per esercizio

CATEGORIA UNDER 18

1 snatch contemporaneo

Donna 6kg uomo 8kg

2 clean and crush con hummer

5kg

3 pull up presa stretta trx (rematore stretto)

4 burpee

5 squat con Sacca bulgara

8kg

6 thruster (Squat and press con bilanciere)

Donna 6 kg Uomo 10 kg

CATEGORIA AMATORIALE

1 snatch contemporaneo

Donna 8kg uomo 12kg

2 splitting wood con hummer (smash)

Donna 5kg uomo 8 kg

3 pull up presa stretta trx (rematore stretto)

4 burpee

5 squat con Flow Bag

Donna 10 litri uomo 15 litri

6 thruster (Squat and press con bilanciere)

Donna 10 kg uomo 20kg

Categoria STRONG

1 snatch singolo

Donna 12 kg uomo 16kg

2 splitting wood con hummer (smash)

Uomo 8 kg donna 5 kg

3 pull up largo avanti alla sbarra

Uomo

Donna pull up largo al trx (rematore largo)posizione orizzontale

4 burpee con smash Ball

Uomo 10 kg donna 6 kg

5 side snatch affondo in over head con flow bag

Uomo 15 litri donna 10 litri

6 thruster (Squat and press con bilanciere)

Donna 20 kg uomo 30kg

Requisiti :

-buono stato di salute

-Essere maggiorenne o nel caso minorene firma dei genitori