



**BOHEMIAN
THROWDOWN**
2024

CrossFit LICENSED EVENT | 2024

WOD 3

WOD 3 BY [WORKOUT.EU](https://workout.eu)

Elite / Sport

EMOM 8min | 60/40kg

3x Thruster + MAX CAL ROW

4x Thruster + MAX CAL ROW

10x Thruster + MAX CAL ROW

2min rest

5 min to find 1 rep max
Squat Clean

Beginners

EMOM 8min | 40/30kg

3x Front Squat + MAX CAL ROW

4x Front Squat + MAX CAL ROW

10x Front Squat + MAX CAL ROW

2min rest

5 min to find 1 rep max
Squat Clean

Masters

EMOM 8min | 60/40kg

3x Thruster + MAX CAL ROW

4x Thruster + MAX CAL ROW

10x Thruster + MAX CAL ROW

2min rest

5 min to find 1 rep max
Squat Clean

Tento workout obsahuje dvě části, z každé z nich bude jeden výsledek.

WOD 3

V první části rozhoduje počet odveslovaných kalorií za 8 minut.

Ve druhé části rozhoduje maximální váha pro jedno opakování na Squat Clean.

Atlet nastaví 15 minut formou stopek, nikoliv odpočet!
V takovém případě nemusí být výsledek uznán. Výchozí pozice atleta je vzpřímený postoj na libovolném místě cvičební plochy, nesmí se však dotýkat osy. V první minutě má za úkol splnit 3x Thruster a ve zbývajícím čase do konce první minuty se snaží odveslovat co nejvíce kalorií. Nejpozději v čase 1:00 musí přestat veslovat (ukončit záběr). Pokud skončí minutový interval, atlet smí vrátit madlo na své místo, nesmí ovšem udělat nový záběr. Za každý záběr mimo vyhrazené časové okno budou odečteny 3 kalorie z celkového výsledku. Atlet není povinen veslovat až do konce intervalu. V čase 1:00 může začínat druhý interval, kde je potřeba přidat jedno opakování Thrusteru,

tzn. 4x a po splnění může opět na veslo, kde se snaží opět odveslovat co nejvíce kalorií. Tímto stylem pokračuje až do osmé minuty, kde bude potřeba udělat 10x Thruster a poté opět co nejvíce kalorií na vesle. Poté následuje dvouminutový odpočinek. V čase 10:00 začíná druhá část, kde je zapotřebí zvednout nejvyšší možnou váhu na Squat Clean v časovém okně 5 minut. Pokud by se stalo, že se atlet nedostane v nějaké z prvních 8 minut již na veslo nebo nesplní v minutě potřebný počet opakování, nesmí v další minutě pokračovat s Thrustery, ale po uplynutí dané minuty se spouští dvouminutová pauza. V průběhu workoutu se display nenuluje. Pomoc s naložením osy při hledání maximální váhy na Squat Clean JE povoleno.

Příklad, v 6. minutě workoutu je potřeba splnit 8x Thruster. Atlet splnil pouze 4 opakování. Tato minuta byla poslední minutou části A, následuje dvouminutová pauza a následně pět minutové okno na část B. Tedy v čase 7:00 – 9:00 je odpočinek, v čase 9:00 – 14:00 prostor na část B.

WOD 3

Thruster

Každý set začíná s činkou na zemi. Přemístění do polo dřepu nebo do hlubokého dřepu je povoleno. Atlet musí mít ve spodní poloze dřepu zřetelně kyčle pod úrovní kolen, tzv. pod paralelou. Opakování musí být dokončeno jedním plynulým pohybem ze spodní části dřepu tlakem do pozice nad hlavou. Pokud se cestou nahoru činka zastaví nebo ji atlet při tlaku podskočí, jedná se o neplatné opakování.

Opakování se počítá, když kolena, kyčle, paže sportovce jsou plně nataženy a osa je přímo nad nebo mírně za středem těla. Atleti NESMÍ obdržet pomoc při pohybu nebo resetování činky.

ROW

Atlet začíná s vynulovaným displejem, kde má nastavené kalorie. Damper může atlet zvolit dle uvážení. Atlet nesmí používat madlo pokud nemá nohy v opěrkách k tomu určeným. Veslo musí být od firmy Concept2.

Squat Clean

Osa je na podlaze s atletem stojícím u ní. Atlet zvedne osu a jedním plynulým pohybem ji přenesse do spodní pozice Front Squatu, přičemž musí mít ve spodní poloze dřepu zřetelně kyčle pod úrovní kolen, tzv. pod paralelou. Poté se atlet s osou postaví. Opakování končí, když jsou lokty před úrovní osy, kolena a kyčle jsou plně propnuté, poté je možné osu odhodit na zem. Odhodit osu před plnou extenzí bude považováno za neplatné opakování. Upozornění: Použití zarážek je povinné. V opačném případě nebude opakování uznáno.