Skills di Gara

TEAM MAN/MAN

PESISTICA	ELITE MASTER 60	REGULAR MASTER 80 MASTER 100	Teen	BEGINNER
Clean & Jerk 1RM	120 KG	100 KG	50 KG	60 KG
DEADLIFT 1RM	200 KG	150 KG	90 KG	110 KG
Snatch 1RM	90 KG	70 KG	40 KG	40 KG
Over Head Squat 1RM	90 KG	60 KG	30 KG	40 KG
Thrusters 1RM	100 KG	80 KG	30 KG	50 KG
Front Squat 1RM	140 KG	120 KG	50 KG	60 KG
Wallballs	12 KG	9 KG	6 KG	9 KG
LAVORO CON UN DB.	30 KG	22.5 KG	15 KG	15 KG
KB SWINGS	32 KG	24 KG	16 KG	16 KG

I PESI INDICATI NELLA TABELLA RAPPRESENTANO UN MASSIMALE IPOTETICO E NON IL CARICO PREVISTO PER I WOD.



GINNASTICA	ELITE MASTER 60	REGULAR MASTER 80 MASTER 100	Teen	BEGINNER
Toes to Bar	SI	SI	TOES TO RING	TOES TO RING
Pull ups	SI	SI	SI	SI
Chest to Bar	SI	SI	NO	SI
Muscle Ups	SI	SI	NO	NO
Ring Muscle Up	SI	NO	NO	NO
Rope Climbs	LEG LESS	ANY STYLE	ANY STYLE TARGET	ANY STYLE TARGET
jumpe rope	D.U CROOSSOVER	D.U	S.U.	S.U
Hand Stand Walk	SI	NO	NO	NO
Obstacle Hand Stand Walk	SI	NO	NO	NO
Hand Stand Push Up	DEFICIT	FLOOR	AB MAT	AB MAT
Wall Walk	SI	SI	SI	SI
Pistol	SI	NO	NO	NO
Box Jumps	75 CM	60 CM	50 CM	60 CM
GHD Sit Ups	SI	SI	NO	NO

ALTRO	ELITE MASTER 60	REGULAR MASTER 80 MASTER 100	Teen	BEGINNER
Swim	OBBLIGO	OBBLIGO	OBBLIGO	OBBLIGO
vest	9 KG	6 KG	NO	NO
Ergometers	SI	SI	SI	SI

