



CrossFit
pair **UP**
throw **DOWN**
'21



For time:

30 synchro deadlifts

30 synchro bar-facing burpees

400-m run

20 synchro deadlifts

20 synchro bar-facing burpees

400-m run

10 synchro deadlifts

10 synchro bar-facing burpees

400-m run

Rest 5 min.

10 synchro thrusters

10 synchro pull-ups

400-m run

20 synchro thrusters

20 synchro pull-ups

400-m run

30 synchro thrusters

30 synchro pull-ups

400-m run

Time cap: 35 min.

Mulheres 57kg deadlift, 25kg thruster

Homens 84kg deadlift, 34kg thruster

NOTAS DO COACH: Todas as secções de aula são lideradas pelo coach. Este evento incorpora dois desafios de trabalho que irão testar a endurance e resistência dos atletas enquanto trabalham em equipa. O deadlift terá uma carga moderada, portanto alguns atletas conseguirão realizar as rondas unbroken, enquanto outros precisarão de 2-3 quebras em cada ronda. Os bar facing burpee terão um volume moderado e o esquema descendente de repetições deverá encorajar um ritmo rápido. O thruster terá uma carga leve, permitindo que a muitos atletas consigam cada ronda unbroken. Muitos atletas poderão optar por 1-2 quebras. O volume das pull-ups também é moderado e alguns atletas conseguirão realizar os sets unbroken, enquanto que a maioria dos atletas deverá incorporar uma estratégia que suporte a consistência. O corrida vai acumular um volume total relativamente alto. Os atletas deverão procurar um ritmo consistente em cada esforço. Os tempos mais rápidos neste workout deverão estar abaixo dos 25 minutos, enquanto que todos deverão procurar terminar o treino antes do time cap.

SCALING: Os atletas deverão procurar utilizar cargas que permitam cumprir o estímulo desejado. As pull-ups poder ser modificadas para jumping pull-ups e os bar facing burpees podem ser modificados por burpee seguido de um passo por cima da barra. Se a corrida não for possível de realizar, os atletas poderão optar por caminhar ou realizar um movimento monoestrutural com uma distância semelhante. Repetições e distâncias poderão também ser reduzidas de acordo com a capacidade física relativa a cada atleta. Consultar o **PairUp ThrowDOWN** website para mais opções de adaptação. Uma vez que a intenção é juntar a comunidade num evento divertido, aqueles que consigam realizar os movimentos prescritos devem ser encorajados a tal, mesmo que não terminem o workout dentro do tempo limite.

:00-:03

QUADRO/BRIEFING (~3 min.)

- Briefing aos atletas acerca do flow e demonstração dos standards de movimento;
- Explicação do estímulo desejado (ver notas do coach).
- De forma sucinta, explicar opções de adaptação gerais que posteriormente serão definidas antes do workout.
- Explicar o aquecimento geral.

:03-:10

AQUECIMENTO GERAL E ESPECÍFICO (~7 min.)

Notas do coach: devido ao tempo do treino, este aquecimento está focado em elevar a frequência cardíaca e temperatura corporal enquanto que procurará trabalhar de forma específica os movimentos envolvidos neste treino. Utilizar uma barra vazia para os movimentos de weightlifting.

- 100-m run
- 5 deadlifts, 2 segundos de pausa ao nível do joelhos na subida e descida
 - » Praticar o 'puxar' os joelhos para trás enquanto que os ombros sobem no início do lift. Na descida, assegurar que a anca/quadril viajam para trás e os joelhos não avançam até que a barra passe.

- 5 deadlifts
 - » Foco na manutenção da coluna neutra e procurar um caminho da barra vertical em cada rep.
- 100-m run
- 5 front squats, 2-sec. pause at the bottom of the squat
 - » Utilizar pega de thruster e focar na manutenção de uma posição estável no fundo de cada squat.
- 5 thrusters
 - » Foco na extensão dos joelhos e anca/quadril antes do press.
- 10 segundos de active hang na barra + 5 kip swings

:10-:17

BUILDUP (~7 min.)

Notas do coach: utilizar este tempo para refinar a mecânica de movimento com carga e praticar os movimentos sincronizados.

1 ronda:

- 5 thrusters sincronizados, peso do WOD
- 5 pull-ups sincronizadas
 - » Realizar a variante de pull-up que será utilizada no WOD

Depois, adicionar carga para o deadlift:

2 rondas:

- 3 deadlifts sincronizados
 - » Utilizar uma carga leve para a primeira ronda e uma carga moderada para a segunda.
- 3 bar-facing burpees

:17-:20

PREPARAÇÕES FINAIS (~3 min.)

- Permitir aos atletas tempo para ir à casa de banho e últimos preparativos.
- Finalizar as opções de scaling para os atletas.
Estabelecer cargas apropriadas para o deadlift e thruster, bem como corrigir modificações para o bar facing burpee e pull-up.

:20-:55

**Começar aos - Start at :20
(~35 min.)**

- Continuar a avaliar a mecânica de cada movimento.
- Considerar reduzir a carga no deadlift e/ou thruster se existirem mais que 2-3 quebras a cada ronda.
- Considerar modificar a pull-up e/ou bar facing burpee para uma versão mais acessível, ou reduzir o número de repetições se o descanso for excessivo.

:55-:60

COOL-DOWN (~5 min.)

Notas do coach: este cool-down foca-se em alongar grupos musculares mais desafiados durante o treino.

- Limpar o equipamento e espaço utilizado.
- Log dos resultados.
- 1 minutos de wall hinge hamstring e alongamento de ombros