

# BEGINNER

A-

## Plate Squat Clean:

Her rep başlangıcında plate'in bir tarafı yere değecek ve yine paraleli geçecek şekilde squatlanacaktır. Atlet ayağa kalktığıında dizlerin tamamen kilitlenmesi ve plate in göğüs hizasında durması gerekmektedir. PLATE göğüs hizasında ve dizler kilitlendikten sonra plate aşağı indirilmelidir aksi no rep olacak ve tekrar sayılmayacaktır.

Plate Cleans: <https://www.youtube.com/watch?v=UTFMuZeTCOU>

## Box Jump Over:

Zıplandığında iki ayak aynı anda yerden kesilip kutuya aynı anda inmelidir. Ellerin kutuya veya dizlere herhangi bir teması no rep olacak tekrar sayılmayacaktır. Kutu üzerinde dizlerin kilitlenmesine gerek yoktur ve kutunun öteki tarafına istenilen şekilde inilebilir.

B-

## Plate Ground to overhead

Yine her rep başlangıcında plate'in bir tarafı yere değmeli ve kafa üzerine getirildiğinde göğüs, kafamız kollarımızın arasına geçecek şekilde öne itilip dirsekler tamamen kilitlenmelidir.

Plate G2OH: <https://www.youtube.com/watch?v=ZxTI6wkOLZQ>

## Wall Ball:

Başlangıç rep'i tam bir squatla baslar ve hedefe atılır. Yerden seken topun havada alınıp direkt atıldığı repler no rep sayılacaktır. Eğer atlet dinlenmek için topu yere bırakırsa yine ilk repi tam bir squatla başlamalıdır. Yerden sektirerek alınan repler yine no rep sayılacaktır.

**Herkese bol şans ve Aralık'ta görüşmek üzere.**