

ELITE & MASTER

Antrenman, 3-6-9 rep düzeninde iki hareketten oluşur; Hang Squat Clean ve Box Jump over. 3-2-1 basla komutuyla birlikte atletler 3 hang squat clean + 3 box jump over, 6 hang squat clean + 6 Box jump over, 9 Hang squat clean + 9 box jump over repelerini tamamlayacak ve ikinci asamaya geçecekler. Atletler kendi bölümleri için seçilmiş olan kiloları barbelllerine kendileri yükleyecek ve yine aynı rep düzeninde hareketleri yapacaklar. Bu sistem 8 dakika boyunca devam edecektir. Kullanılacak olan kiloların antrenman başlamadan hazırlanması gerekmektedir.

KURALLAR

A-

Hang Squat Clean;

Deadliftle başlamak zorundadır. Deadlift sonrası barbell hang pozisyonuna getirilir ve harekete başlanır. Hang pozisyonunda dirsekler tam açılmalıdır. Eğer barbell yere atılırsa yine ilk rep deadliftle başlamalıdır. Clean çekilirken diz seviyesinin altına inmemelidir.

Klips kullanmak zorunludur, başlangıçta ve her ağırlık takıldıktan sonra tekrar klips takılmalıdır. atlet plakaları kendisi takar başkası bara dokunamaz. Strap Kullanmak yasaktır.

Atletler her repte paralelin aşağısına kadar squatlamalı ve ayağa kalktığı anda dizleri tamamen kilitlenmeli kalça topuk omuz aynı hizaya gelmelidir. Yine aynı şekilde tam açılım yapıldığı anda dirseklerin barın ön tarafına geçmesi (yere paralel) gerekmektedir. tam açılım yapmadan barın omuzdan indirilmesi halinde No Rep olur ve tekrar sayılmaz.

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-

Toes to bar;

Toes to bar da başlangıçta topukların bar hizasının arkasına geçmesi gerekir bittiğinde ise iki ayağın aynı anda ellerimizin arasında bara temas etmesi gerekmektedir. Bunlardan Herhangi biri olmazsa tekrar sayılmaz.

Bar Muscle Ups;

Bar muscle up başlangıcında dirseklerin tam açık halde olması gerekir salınım yaparken ayak topuk hizamızın bar seviyesinin üstüne çıkması no reptir. Ayrıca yukarıda dipslerken dirseklerin tam kilitlemesi ve omuzların bar hizasının önüne geçmesi gerekir aksi halde tekrar sayılmaz.

Standartlar için açıklamadaki linkleri izleyin!

Hang Squat clean: <https://www.youtube.com/watch?v=YZUdVyVV3uI>

Toes to bar: https://youtu.be/_03pCKOv4I4

Muscle up: <https://youtu.be/OCg3UXgzftc>

Herkese bol şans ve Aralık'ta görüşmek üzere!