

# Liege Throwdown

2020

## WORKOUT #3

QUALIFIERS TEAM

TIME CAP  
12 MIN.

SCORE  
AMRAP

REPS	MOVEMENTS	YOUR SCORE	
		Teamate Female	Teamate Male
<b>WORKOUT 3 - CAP TIME : 12:00 MIN   AMRAP</b>			
20	<b>ALTERNATIVE DUMBBELL SNATCHES SYNCHRO.</b> <i>BUY IN</i>	15 KGS	22.5 KGS
+40	<b>DOUBLE UNDERS</b> <i>ONE ATHLETE PER ROUND. SWITCH ATHLETE EVERY ROUND</i>		
+30	<b>WALL BALL SHOTS SYNCHRO</b>	6 KGS	9 KGS
+20	<b>THRUSTERS SYNCHRO</b>	25 KGS	40 KGS
+10	<b>BOX JUMPS OVER</b> <i>ONE ATHLETE PER ROUND. SWITCH ATHLETE EVERY ROUND</i>		



**LEGE THROWDOWN**

Belgium

### ALTERNATIVE DUMBBELL SNATCH

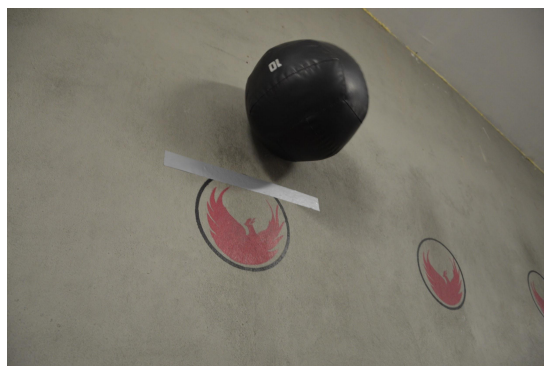
La DB doit toucher le sol à chaque rep,	The DB must hit the ground between each rep
Le snatch doit être réalisé en un mouvement	The DB must be performed in one sequence
Hanche ouverte, bras tendu et les épaules derrière les oreilles quand la DB est au sommet	Open hips, arms extended and shoulder must be behind the ears when DB is on top position
Le changement de bras est fait lorsque la rep est complète	The arm switch must occur when the rep is complete
Le changement de bras peut se faire lorsque la DB est au sommet ou au sol	The arm switch may be happen the on the top position or on the ground
Le mouvement doit être synchro en haut du mouvement	The movement must be synchronised on the top position

### DOUBLE UNDER

La corde doit passer deux fois autour de vous	Jump rope travels twice around you
Les deux pieds doivent être décollés en même temps	Feets must jump simultaneously

### WALL BALL SHOT SYNCHRO

La medecine ball doit toucher la cible de la hauteur prescrite -> femme : 2,70m & homme : 3m	The wall ball must hit the target at the given height -> female : 2,70m & male : 3m
L'athlète doit faire un squat complet (« casser la parallèle »)	Athlete must realize a complete squat (" break the parallel")
Le mouvement doit être synchro en bas du mouvement	The movement must be synchronized on the bottom position



## THRUSTERS SYNCHRO

Extension totale des hanches	Full hips extension
Extension totale des bras	Full arms extension
Extension totale des jambes	Full legs extension
La tête doit finir devant la barre	Head must end in front of barbell
Le mouvement doit être fluide et ne pas être fractionné	The reps must be fluid and not be splitted
Le mouvement doit être synchro en haut du mouvement	The movement must be synchronized on the top position



## BOX JUMP OVER

Les deux pieds doivent toucher en même temps la box lors du saut	Feets shoud land simultaneously on top of box
Le step down est autorisé	Step down is allowed (one foot at a time)
Le step up est autorisé uniquement pour catégorie scaled	Step up is only allowed for the scaled category
L'athlète doit commencer le box jump, d'un côté de la box et le terminer de l'autre côté de la box	The athlete should start on one side of the box and finish on the other side
L'athlète peut être face à la box ou de coté	The athlete may face the box or be on the side
Hauteur box : 20 inches pour les femmes et 24 inches pour les hommes	Box height : 20 inches for female and 24 inches for male



# Liege Throwdown

2020

## WORKOUT #3

QUALIFIERS TEAM

REPS	MOVEMENTS	ROUNDS			
		1	2	3	4
<b>WORKOUT 3 - CAP TIME : 12:00 MIN   AMRAP</b>					
20	<b>ALTERNATIVE DUMBBELL SNATCHS SYNCHRO.</b> <i>BUY IN</i>	20 / BUY IN			
40	<b>DOUBLE UNDERS</b> <i>ONE ATHLETE PER ROUND. SWITCH ATHLETE EVERY ROUND</i>	60	160	260	360
30	<b>WALL BALL SHOTS SYNCHRO.</b>	90	190	290	390
20	<b>THRUSTERS SYNCHRO.</b>	110	210	310	410
10	<b>BOX JUMPS OVER</b> <i>ONE ATHLETE PER ROUND. SWITCH ATHLETE EVERY ROUND</i>	120	220	320	420

**FINAL SCORE**

**REPS**



**LIEGE THROWDOWN**

*Belgium*