

ITALIAN BULLS GAME 2026

WOD 3

CACCIAGUIDA

CAMPO REVOLUTION
ESTERNO

INDIVIDUAL

TIME CAP: 12 MIN

WOD

TIME CAP: 12 MIN

12 CALORIES AT THE BLOR BIKE

10 BURPEE OVER THE WORM

12 CALORIES AT THE BLOR BIKE

10 BURPEE OVER THE WORM

10 SANDBAG SQUAT

12 CALORIES AT THE BLOR BIKE

10 BURPEE OVER THE WORM

10 SANDBAG SQUAT

10 SANDBAG GROUND TO SHOULDER

12 CALORIES AT THE BLOR BIKE

10 BURPEE OVER THE WORM

10 SANDBAG SQUAT

12 CALORIES AT THE BLOR BIKE

10 BURPEE OVER THE WORM

SCORE IS: TIME

WEIGHT AND VARIATIONS

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: INDIVIDUAL

DIVISION	CALORIES	BURPEE OVER THE WORM	SANDBAG REPS: 10
ELITE	12	10	70/50 KG
REGULAR	12	10	70/50 KG
MASTER 35+	12	10	70/50 KG
MASTER 40+	12	10	70/50 KG
MASTER 45+	12	10	70/50 KG
MASTER 50+	12	10	50/35 KG
BEGINNER	12	10	50/35 KG

**FLOW
INDIVIDUAL**

FLOW TIME

SCORE: IS

L'Atleta attende in starting line.

Round 1

Al 3,2,1, go si porta alla bike per andare ad eseguire 12 calorie. Successivamente si porta al worm dove andrà ad accumulare 10 burpee over the worm.

Round 2

Tornerà quindi alla biker per eseguire 12 calorie, nuovamente al worm per 10 burpee over e a questo punto si sposterà in terza sezione per andare a completare 10 squat con la sandbag.

Round 3

Entriamo così nel terzo round dove l'atleta andrà nuovamente alla bike, seguita dai burpee e dagli squat con la sandbag. Terminato quest'ultimo esercizio l'atleta dovrà completare 10 ripetizioni di ground to shoulder con la sandbag.

Round 4

Inizierà quindi il quarto round dove l'atleta eseguirà 12 calorie alla bike, 10 burpee over e 10 squat con la sandbag.

Round 5

L'atleta affronterà ora il quinto e ultimo round andando a completare 12 calorie e 10 burpee over. Correrà quindi in finish line per il tempo.

FLOW TIME

SCORE: IS

Round 1

At 3,2,1, go, they move to the bike to perform 12 calories.

They then move to the worm where they will accumulate 10 burpees over the worm.

Round 2

They will then return to the bike to perform 12 calories, then again to the worm for 10 burpees over, and at this point they will move to the third section to complete 10 squats with the sandbag.

Round 3

We now enter the third round where the athlete will again go to the bike, followed by the burpees and the sandbag squats.

After finishing this last exercise, the athlete must complete 10 ground-to-shoulder repetitions with the sandbag.

Round 4

The fourth round will then begin, where the athlete will perform 12 calories on the bike, 10 burpees over, and 10 squats with the sandbag.

Round 5

The athlete will now face the fifth and final round, completing 12 calories and 10 burpees over. They will then run to the finish line for time.

STANDARD

STANDARD

CALORIE ALLA BLOR BIKE

L'atleta potrà settare l'altezza del sellino ma non potrà modificare l'impostazione monitor. Non sono ammesse ghost calories, pertanto l'atleta dovrà rimanere sulla bike sino a completamento delle calorie (potrà anche non pedalare ma non potrà scendere fino al raggiungimento del target previsto)

BURPEE OVER THE WORM

L'Atleta andrà ad eseguire un burpee portando petto e cosce a terra. Da qui dovrà risalire e saltare il worm. Toccare il worm durante il salto non costituisce no rep. Il salto può avvenire anche a piedi asincroni così come l'atterraggio. E' obbligatorio però effettuare un salto e non uno step.

SANDBAG SQUAT

La sandbag parte a terra. L'atleta deve portare la sandbag su di una spalla (indifferente quale ma non in back neck) da qui dovrà scendere in bottom position avendo entrambe le creste iliache sotto il punto più alto delle ginocchia. Dovrà quindi risalire e terminare la rep avendo: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, sandbag in rest sulla spalla.

SANDBAG GROUND TO SHOULDER

La sandbag parte a terra. L'atleta deve portare la sandbag in top position avendo cura di avere ginocchia bloccate, anche aperte, sandbag sulla spalla e braccio opposto a quello della spalla di caricamento non a contatto con la sandbag nè con il corpo. E' obbligatorio il drop davanti ad ogni rep.

STANDARD

BLOR BIKE CALORIES

The athlete may adjust the height of the seat but may not modify the monitor setting.

Ghost calories are not allowed; therefore, the athlete must remain on the bike until the calories are completed (they may also stop pedaling but may not get off the bike until the prescribed target is reached).

BURPEE OVER THE WORM

The athlete will perform a burpee bringing chest and thighs to the ground.

From there, they must rise and jump over the worm.

Touching the worm during the jump does not constitute a no rep.

The jump may be performed with asynchronous feet, as well as the landing.

However, performing an actual jump is mandatory — stepping over is not allowed.

SANDBAG SQUAT

The sandbag starts on the ground.

The athlete must bring the sandbag onto one shoulder (either one, but not in back neck).

From here, they must descend into the bottom position with both iliac crests below the highest point of the knees.

They must then rise and finish the rep with: feet in line, locked knees, open hips, sandbag resting on the shoulder.

SANDBAG GROUND TO SHOULDER

The sandbag starts on the ground.

The athlete must bring the sandbag into the top position, ensuring locked knees, open hips, sandbag on the shoulder, and the arm opposite to the loading shoulder not in contact with the sandbag nor with the body.

A front drop is mandatory after each rep.