

ITALIAN BULLS GAME 2026

WOD 3

CACCIAGUIDA

CAMPO REVOLUTION
ESTERNO

TEAM

TIME CAP: 16 MIN

WOD

TIME CAP: 16 MIN

36 CALORIES AT BLOR BIKE (change as needed)

10 BURPEE OVER THE WORM SYNCHRO 3

36 CALORIES AT BLOR BIKE (change as needed)

10 BURPEE OVER THE WORM SYNCHRO 3

10 WORM SQUAT

36 CALORIES AT BLOR BIKE (change as needed)

10 BURPEE OVER THE WORM SYNCHRO 3

10 WORM SQUAT

10 WORM CLEAN

36 CALORIES AT BLOR BIKE (change as needed)

10 BURPEE OVER THE WORM SYNCHRO 3

10 WORM SQUAT

36 CALORIES AT BLOR BIKE (change as needed)

10 BURPEE OVER THE WORM SYNCHRO 3

SCORE IS:
TIME

WEIGHT AND VARIATIONS

WEIGHT AND VARIATIONS:

DIVISION	CALORIES	WORM REPS: 10
TEAM ELITE	36	110 KG
TEAM MASTER 110+	36	110 KG
TEAM REGULAR	36	110 KG
TEAM MASTER 130+	36	110 KG
TEAM BEGINNER	36	110 KG
TEAM BEGINNER 110+	36	110 KG

FLOW
TEAM ELITE- REGULAR - MASTER - BEGINNER

FLOW TIME

SCORE: IS

Il team attende in starting line.

Round 1

Al 3,2,1, go un componente del team si porta alla Blor bike mentre gli altri due attendono al worm.

Il team dovrà andare ad accumulare 36 calorie, cambi liberi al worm.

Terminate le calorie, l'atleta raggiungerà i suoi teammate al worm per eseguire i burpee synchro bottom position over the worm. Il movimento dovrà essere eseguito fronte bike.

Round 2

Terminati i 10 synchro burpee over the worm, un atleta torna alla bike per completare le 36 calorie mentre i suoi teammate attendono al worm. Cambi liberi al worm. Seguiranno nuovamente 10 burpee synchro over the worm al termine dei quali il team andrà ad eseguire 10 worm squat.

Round 3

Terminato quest'ultimo movimento, un componente del team, non importa quale, si porta alla Blor Bike per le successive 36 calorie del terzo round. Una volta accumulate le 36 calorie, seguiranno i burpee synchro e, al termine delle rep, si dovranno completare 10 worm squat a cui seguiranno 10 worm clean.

Round 4

Il team inizierà così il quarto round, con due componenti al worm e uno sulla bike per le 36 calorie. In questo round il team dovrà eseguire, nella medesima modalità sopra descritta, i burpee over the worm e i synchro 3 worm squat.

Round 5

Inizierà infine il quinto e ultimo round con gli atleti che andranno ad accumulare le 36 calorie prescritte a cui seguiranno i 10 burpee synchro over the worm.

Il team terminerà il wod correndo in finish line per il tempo.

NB: per ultimare le 36 calorie i cambi sono sempre liberi , e vanno sempre svolti al worm.

FLOW TIME

SCORE: IS

The team waits at the starting line.

Round 1

At 3,2,1, go, one team member moves to the Blor Bike while the other two wait at the worm.

The team must accumulate 36 calories, with free switches at the worm. Once the calories are completed, the athlete will join their teammates at the worm to perform synchro bottom-position burpees over the worm. The movement must be executed facing the bike.

Round 2

After completing the 10 synchro burpees over the worm, one athlete returns to the bike to complete the 36 calories while their teammates wait at the worm. Free switches at the worm. Another set of 10 synchro burpees over the worm will follow, after which the team will perform 10 worm squats.

Round 3

After finishing this last movement, one team member—anyone—moves to the Blor Bike for the next 36 calories of the third round. Once the 36 calories are accumulated, synchro burpees will follow and, after the reps, the team must complete 10 worm squats followed by 10 worm cleans.

Round 4

The team will then begin the fourth round, with two members at the worm and one on the bike for the 36 calories. In this round, the team must perform, in the same manner described above, the burpees over the worm and the 3 synchro worm squats.

Round 5

Finally, the fifth and last round begins with the athletes accumulating the prescribed 36 calories, followed by 10 synchro burpees over the worm. The team will finish the WOD by running to the finish line for time.

NB: *to complete the 36 calories, switches are always free, and must always be performed at the worm.*

STANDARD

STANDARD

CALORIE

L'atleta può settare il sellino come meglio ritiene ma non può modificare il setting del 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)
Gli atleti possono cambiare liberamente fino al raggiungimento del 36 Cal , i cambi avvengono al work.

BURPEE OVER THE WORM - SYNCHRO 3

I componenti del team si dispongono uno da un lato e due dal lato opposto del worm. Dovranno trovarsi tutti e 3 insieme in bottom position, con petto e cosce a terra, prima di poter risalire dal burpee. Una volta risaliti dal burpee dovranno saltare il worm terminando la loro ripetizione dal lato opposto a quella da dove è iniziata. Toccare il worm durante il salto non costituisce no rep.

Synchro position: in bottom

Attenzione: Mancare la synchro position nel burpee comporta il mancato conteggio del movimento sin dall'inizio della ripetizione. Questa verrà quindi riconteggiata a partire da quando tutti i componenti del team si ritroveranno in piedi.

STANDARD

CALORIES

The athlete may set the seat as they prefer 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).

Athletes may switch freely until reaching the 36 calories; switches take place at the worm.

BURPEE OVER THE WORM – SYNCHRO 3

Team members position themselves with one athlete on one side of the worm and two athletes on the opposite side.

They must all be together in the bottom position, with chest and thighs on the ground, before they can rise from the burpee.

Once they rise from the burpee, they must jump over the worm, finishing their repetition on the opposite side from where it started.

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

Synchro position: in bottom.

Attention: Missing the synchro position in the burpee results in the movement not being counted from the beginning of the repetition. It will therefore be recounted starting from when all team members are back standing.

STANDARD

WORM SQUAT

Gli atleti attendono dalla stessa parte del worm. Una volta che lo hanno sollevato e collocato sulla medesima spalla andranno ad eseguire degli squat. In bottom position la cresta iliaca dovrà trovarsi sotto il punto più alto del ginocchio; In top position gli atleti dovranno avere ginocchia bloccate, anche aperte e worm collocato sulla medesima spalla. Le mani non potranno andare ad appoggiarsi al corpo.

Gli atleti dovranno eseguire la ripetizione parallelamente al worm tenendolo sulla spalla.

Synchro position: in top.

WORM CLEAN

Il worm parte da terra. Gli atleti dovranno collocarsi tutti dallo stesso lato e sollevare il worm sulla spalla. La rep termina con ginocchia bloccate, anche aperte, worm in rest sulla spalla.

Touch and go permesso.

STANDARD

WORM SQUAT

The athletes wait on the same side of the worm.

Once they have lifted it and placed it on the same shoulder, they will perform squats.

In the bottom position, the iliac crest must be below the highest point of the knee; in the top position, the athletes must have locked knees, open hips, and the worm placed on the same shoulder.

Hands may not rest on the body.

Athletes must perform the repetition parallel to the worm while keeping it on the shoulder.

Synchro position: in top.

WORM CLEAN

The worm starts on the ground.

The athletes must position themselves all on the same side and lift the worm onto the shoulder.

The rep ends with locked knees, open hips, and the worm resting on the shoulder.

Touch and go allowed.