ASTRO TRAINING BOX

PARÁMETROS DE COMPETENCIA

BEGINNER

1 BARRA (LB)

MOVIMIENTO	FEMENINO	MASCULINO
Snatch	45 lb	65 lb
Thruster	45 lb	65 lb
Clean & Jerk	55 lb	75 lb
Deadlift	85 lb	135 lb

2 IMPLEMENTOS (KG)

IMPLEMENTO	FEMENINO	MASCULINO
Dumbbell (DB)	7,5 kg	10 kg
Kettlebell (KB)	8 kg	12 kg
Wall Ball	5 kg	7 kg

3 GIMNÁSTICOS

MOVIMIENTO	ESTÁNDAR
Toes-to-Bar	Knee Raises
Pull-Ups	Ring Rows
HSPU	HRPU (Hand-Release Push-Ups)
Step-Up	Cajón de 50 cm (ambos)

4 OTROS MOVIMIENTOS

MOVIMIENTO	ESTÁNDAR
Air Bike	Habilitado
Row (Remo)	Habilitado
Run (Carrera)	Habilitado

ASTRO TRAINING BOX

PARÁMETROS DE COMPETENCIA

ROOKIE

1 BARRA (LB)

MOVIMIENTO	FEMENINO	MASCULINO
Snatch	55 lb	75 lb
Thruster	55 lb	75 lb
Clean & Jerk	65 lb	95 lb
Deadlift	105 lb	155 lb

2 IMPLEMENTOS (KG)

IMPLEMENTO	FEMENINO	MASCULINO
Dumbbell (DB)	10 kg	12,5 kg
Kettlebell (KB)	12 kg	16 kg
Wall Ball	5 kg	7 kg

3 GIMNÁSTICOS

MOVIMIENTO	ROOKIE
Toes-to-Bar	Half Toes-to-Bar (piernas extendidas hasta 90°)
Pull-Ups	Jumping Pull-Ups
HSPU	HRPU (Hand-Release Push-Ups)
Box Jump / Step-Up (opcional)	50 cm F / 60 cm M

4 OTROS MOVIMIENTOS

MOVIMIENTO	ROOKIE
Air Bike	Habilitado
Row (Remo)	Habilitado
Run (Carrera)	Habilitado

ASTRO TRAINING BOX

PARÁMETROS DE COMPETENCIA

SCALED

1 BARRA (LB)

MOVIMIENTO	FEMENINO	MASCULINO
Snatch	65 lb	95 lb
Thruster	65 lb	95 lb
Clean & Jerk	85 lb	115 lb
Deadlift	135 lb	205 lb

2 IMPLEMENTOS (KG)

IMPLEMENTO	FEMENINO	MASCULINO
Dumbbell (DB)	12,5 kg	15 kg
Kettlebell (KB)	16 kg	20 kg
Wall Ball	7 kg	9 kg

3 GIMNÁSTICOS

MOVIMIENTO	SCALED
Toes-to-Bar (T2B)	Habilitado
Pull-Ups	Habilitado
HSPU	HSPU con AbMat
Wall Walk	Habilitado
Trepa de cuerda	Habilitada
Double Unders	Habilitado
Box Jump / Step-Up (opcional)	50 cm F / 60 cm M

4 OTROS MOVIMIENTOS

MOVIMIENTO	SCALED
Air Bike	Habilitado
Row (Remo)	Habilitado
Run (Carrera)	Habilitado

ASTRO TRAINING BOX

PARÁMETROS DE COMPETENCIA

RX

1 BARRA (LB)

MOVIMIENTO	FEMENINO	MASCULINO
Snatch	85 lb	115 lb
Thruster	85 lb	115 lb
Clean & Jerk	105 lb	135 lb
Deadlift	185 lb	275 lb

2 IMPLEMENTOS (KG)

IMPLEMENTO	FEMENINO	MASCULINO
Dumbbell (DB)	15 kg	22,5 kg
Kettlebell (KB)	20 kg	28 kg
Wall Ball	9 kg	12 kg

3 GIMNÁSTICOS

MOVIMIENTO	RX
Toes-to-Bar	Habilitado
Pull-Ups	Chest-to-Bar
HSPU	Habilitado
Handstand Push-Up	Habilitado
Wall Walk	Habilitado
Bar Muscle-Up	Habilitado
Trepa de cuerda	Habilitada
Double Unders	Habilitado
Box Jump	50 cm F / 60 cm M

4 OTROS MOVIMIENTOS

MOVIMIENTO	RX
Air Bike	Habilitado
Row (Remo)	Habilitado
Run (Carrera)	Habilitado