



## 20.1 Amrep 3' cal row + -20.2 EMOM8' 2xSnatch.

### 20.1 Amrep 3' cal row

#### Material:

2 rows.

#### Funcionamiento del wod:

Del 0' al 3'

\*Mostraremos el remo a 0 antes de empezar a remar. No podemos tomar la "pala" del remo hasta empiece efectivamente el tiempo del wod,

1. Se colocarán 2 atletas en cada remo y sumarán el máximo de calorías posibles entre los dos.
2. La pareja de cada remo puede ir haciendo relevos libremente dentro de los 3 minutos de trabajo.

del 3' al 5' REST (2' rest) obligatorio mostrar el resultado de las calorías de los dos remos.

Minuto 5' empieza 20.2

### 20.2 EMOM8' 2xSnatch.(del 5' al 13')

#### Material:

3 barras de 20kg,  
1 barra de 15kg,  
Set de discos, Pinzas,

#### Funcionamiento del wod:

1. 4 barras, una por atleta,
2. Atleta femenina usará barra de 15kg, atleta masculino usará barra de 20kg, obligatorio uso de pinzas.
3. Cada atleta pone el peso que considere que puede mantener 2 snatch por minuto durante 8 minutos. Debe decir y mostrar el peso que lleva cada barra.
4. No se puede subir ni bajar el peso durante la ejecución del EMOM.
5. Levantamiento no es obligatorio realizar Touch&go.
6. Puede realizarse muscle snatch, power snatch, squat snatch, split snatch.
7. Obligatorio realizar el movimiento completo, finalizando con extensión de cadera, bloqueo de rodillas y codos.
8. El levantamiento debe ser controlado, soltar la barra antes de la finalización correcta del levantamiento implicará que esa repetición NO es válida.
9. En caso de fallo se puede realizar los intentos que se consideren necesarios hasta completar las 2 repeticiones dentro del minuto en curso.
10. Cualquiera de los 4 atletas que NO pueda completar los 2 levantamientos dentro del minuto finalizará el EMOM para ese atleta. En ese momento dejarán de sumar repeticiones (y peso para la suma final del equipo).
- Los atletas que SI han realizado los 2 levantamientos siguen el EMOM hasta finalizar los 8 minutos o fallar.
11. Resultado Final = suma del total kg levantados entre los 4 atletas al finalizar los 8 minutos.

Atleta A = Peso barra A x(número levantamientos válidos) = \*kgA

Atleta B = Peso barra B x(número levantamientos válidos) = \*kgB

Atleta C = Peso barra C x(número levantamientos válidos) = \*kgC

Atleta D = Peso barra D x(número levantamientos válidos) = \*kgD

---



## **20.3 For Time - TC 13'**

### **4 Rounds**

**20 wb**

**20 facing burpee box jump over**

**20 Kb Swing (24/16kg)**

#### Material:

Kb 24kg,

Kb 16kg,

Box Jump,

Med Ball 20lb,

Med Ball 14lb.

#### Funcionamiento del Wod:

1. Cada atleta debe realizar una ronda,
  2. Obligatorio chocar la mano al finalizar la ronda, para que pueda empezar la/el siguiente atleta,
  3. No chocar la mano implica penalización de 5 segundos,
  4. Atleta femenina med ball 14lb, Box jump 50cm,
  5. Atleta masculino med ball 20lb, Box jump 60cm,
  6. Cualquier miembro del equipo puede colocar el box jump a la altura correspondiente al atleta que vaya a realizar la ronda,
  7. Tiempo Resultado Final = Suma de los tiempos de los 4 atletas, con un tiempo límite de 13 minutos.
-

## 20.4 For Time TC 18'

25 pull up  
10 front squat 40/30  
25 pull up  
10 front squat 40/30  
\* TieBreak1:  
20 toes to bar  
10 front squat 60/40  
20 toes to bar  
10 front squat 60/40  
\* TieBreak2:  
15 synchro chest to bar  
10 front squat 80/55  
15 synchro chest to bar  
10 front squat 80/55  
\* TieBreak3:  
10 synchro Bar Muscle up  
10 front squat 100/70  
10 synchro Bar Muscle up  
10 front squat 100/70

**Bloque1 = A+B**

**Bloque2 = C+D**

**Bloque3 = Libre**

**Bloque4 = Libre**



### Material:

Barra de 15kg,  
Barra de 20kg,  
Pinzas,  
Set de discos para cargar pesos de 30 a 70kg para mujer, 40 a 100kg para hombre,  
Barra de rack para los ejercicios gimnásticos,

### Funcionamiento del wod:

1. Wod en parejas.
2. Los 2 atletas deben realizar integramente el bloque.
3. El primer bloque (25 pull up + 10 front squat + 25 pull up + 10 front squat ) hasta el TieBreak1, será realizado por atletas AB, pueden partir las series entre ellos como quieran. Al finalizar el bloque chocarán la mano con los atletas que van a hacer el segundo bloque: CD.
4. CD realizarán el segundo bloque (20 toes to bar + 10 front squat + 20 toes to bar + 20 front squat) marcando el Tie-Break 2, pueden partir las series entre ellos como quieran.
5. Primer y segundo bloque, pueden partirse libremente las repeticiones de los ejercicios entre los 2 atletas.
6. Tercer bloque en adelante las parejas pueden hacerse libremente, pueden variar o proseguir los mismos atletas. La pareja que empieza el bloque debe completarlo de forma integra. (Ejemplo, atleta B+D deben completar obligatoriamente 15 synchro chest to bar + 10 front squat 80/55 + 15 synchro chest to bar + 10 front squat 80/55)
7. Tercera y cuarta ronda el elemento gimnástico se complica, se realizará de forma sincronizada, los dos atletas a la vez , debe coincidir en la parte superior de la repetición (Chest to bar, y en extensión de codos en Bar Muscle up).
8. Solo los 4 atletas del equipo pueden poner el peso en la barra, tanto la pareja que actua en el bloque, como los dos atletas que están descansando.
9. Atleta femenina usará la barra de 15kg, el atleta masculino usará la barra de 20kg, únicamente podrá montarse una barra de 15kg y una barra de 20kg.
10. En cada bloque es obligatorio cargar el peso de las 2 barras, tanto masculino como la femenina.
11. Hasta tener las 2 barras cargadas con el peso de la ronda y las pinzas colocadas no podrá empezar a levantar peso en ninguna de ellas.
12. Si se podrá ir realizando el elemento gimnastico mientras los otros 2 atletas modifican los pesos. Pero no podrá realizarse levantamiento alguno hasta tener los dos pesos correspondientes al bloque y las pinzas de seguridad puestas.
13. Obligatorio el uso de pinzas, sin estar colocadas las pinzas en las 2 barras no podrá realizarse el levantamiento, en caso de levantamiento sin pinzas no será valido.
14. Cada bloque tendrá su TieBreak, siendo válido el último de todos ellos. Será el elemento que marque el desempate para diferenciar equipos con el mismo número de repeticiones o tiempo final.
15. En el front squat la barra empieza en el suelo, NO desde el Rack. Será válido tanto power clean como directamente squat clean, para empezar a sumar los front squat.