

FITNESS CHLG LEAGUE

the teams experience.





AMRAP 9'

- 15 Synchro Pull Ups
(A+B y C+D)
- 15 Synchro DB Cleans
(A+B)
- 12 Synchro T2B
(A+B y C+D)
- 12 Synchro DB STOH
(C+D)
- 9 Synchro Chest to Bar
(A+B y C+D)
- 9 Synchro DB Thruster
(A+B)
- 6 Synchro BMU
(A+B y C+D)
- 6 Synchro Devil press
(C+D)

- Then Max Rondas
(Pareja libre)
- 3 Pull Over
- 3 Synchro Devil cluster

MATERIAL NECESARIO

- Rack
- 4 Dumbbells de 22,5kg
- 2 Dumbbells de 15kg

FLOW DEL WOD

En 3.2,1...¡GO!

Estando los 4 atletas enfrente del rack, han de realizar las tandas de gymnastics relativas por ronda formando binomios (A+B y C+D) que se mantendrán a lo largo del wod en los bloques que toque trabajar en pareja.

Tanto en los bloques de Pull Ups, Toes to Bar, Chest to Bar y Bar Muscle Up las dos parejas han de realizar las repeticiones correspondientes, trabajando de forma alterna, primero A+B y luego C+D.

En los bloques de trabajo de fuerza con dumbbells las parejas se alternan en rondas, realizando así, solo una de las dos parejas, el trabajo correspondiente.

Una vez el equipo llegue a finalizar la ronda de BMU y Devil Press, las parejas pueden romperse y formar nuevas para el último bloque de trabajo. En el último bloque, se trata de realizar las máximas repeticiones en el tiempo restante hasta llegar a los 9 minutos de time cap.

Los Pull Over se realizan de manera individual y pueden dividirse entre la pareja que realice la ronda.

La persona que realice los Pull Over ha de formar parte obligatoriamente de la pareja que realice los Devil Press de la misma ronda.

Obligatoriamente, los atletas masculinos trabajarán siempre con dos Dumbbells de 22,5kg y las atletas femeninas lo harán con dos Dumbbells de 15kg. Por eso, una de las dos parejas que estará formada por dos atletas masculinos, trabajarán con 4 DB de 22,5kg.

► RESULTADO

El resultado del wod es el número total de repeticiones realizadas correctamente al finalizar el Time Cap.

STANDARDS EJERCICIOS

Synchro Pull Ups: Obligatorio que la barbilla pase claramente por encima de la línea del rack. Al ser synchro, los dos atletas han de hacerlo a la vez.

Synchro Toes to Bar: Obligatorio tocar con los cuatro pies la barra, al mismo tiempo, igual que pasar los pies por la línea vertical del rack en cada repetición.

Synchro Chest to Bar Pull up: Obligatorio tocar con el pecho la barra, los dos a la vez, para que la repetición sea válida.



STANDARDS EJERCICIOS

Synchro Bar Muscle Up: obligatorio empezar con los brazos extendidos al colgarse y realizar un dip antes de la extensión completa encima de la barra para que la repetición sea buena. No se permite elevar las piernas ni los pies por encima de la barra del rack al realizar el ejercicio. La sincronización es cuando ambas atletas coinciden extendiendo los brazos encima de la barra.

Pull Over: el/la atleta ha de empezar el movimiento colgando del rack con los brazos estirados completamente. Seguidamente ha de llevar el cuerpo sobre el rack dando una vuelta alrededor de él llevando primero las piernas para arriba y luego el tronco. Para completar el ejercicio, se ha de realizar un dip sobre el rack y bloquear completamente los brazos.

Synchro DB Cleans: las dumbbells empiezan en el suelo. Las atletas han de realizar un Clean (power o squat) y llevar las db a posición de front rack, con los codos por delante de la línea vertical que marcan las mancuernas con el suelo para marcar la repetición. Las db han de tocar el suelo, con una de las dos cabezas mínimo, entre repeticiones.

Synchro DB Shoulder to Overhead: con las dumbbells en posición de front rack, las atletas han de llevarlas a posición de overhead y completar el movimiento bloqueando los brazos al completo y las piernas. Se permiten todos los movimientos para llevar las db a overhead (shoulder press, push press, push jerk o split) siempre y cuando el movimiento finalice como hemos explicado.

Synchro DB Thrusters: con las dumbbells en posición de front rack, las atletas han de llevarlas a posición de overhead realizando previamente un squat y completar el movimiento bloqueando los brazos al completo y las piernas. Recordamos que un thruster es un squat+push press realizando un

movimiento continuado y sin pausas, con lo cual no está permitido ningún otro tipo de movimiento que no sean esos. Se permite iniciar la primera repetición realizando un squat clean.

Devil Press: el movimiento empieza con el/la atleta de pie frente a las dumbbells situadas en el suelo. Se ha de realizar un burpee llegando a tocar con el pecho en el suelo justo entre medio de las mancuernas. Al levantarse del burpee, se han de llevar las dos dumbbells al mismo tiempo desde el suelo a posición de overhead en un único movimiento realizando un double dumbbell snatch. La repetición acaba cuando el/la atleta marca la extensión de las mancuernas con los brazos bloqueados y con el cuerpo extendido bloqueando rodillas y cadera. No se permite hacer clean&jerk con las dumbbells. El pecho no ha de tocar las mancuernas al hacer el burpee, sino se considerará repetición no válida. La sincronización entre las dos atletas es en el burpee con el pecho al suelo ambos y en la extensión con las dumbbells en posición final.

Synchro Devil Cluster: el movimiento empieza con el/la atleta de pie frente a las dumbbells situadas en el suelo. Se ha de realizar un burpee llegando a tocar con el pecho en el suelo justo entre medio de las mancuernas. Al levantarse del burpee, las atletas han de hacer directamente un cluster con las dumbbells. Recordamos que un cluster es un squat clean+push press, todo realizado en un movimiento continuo sin pausas. La repetición acaba cuando el/la atleta marca la extensión de las mancuernas con los brazos bloqueados y con el cuerpo extendido bloqueando rodillas y cadera. No se permite hacer Jerk a la hora de levantarse del squat. El pecho no ha de tocar las mancuernas al hacer el burpee, sino se considerará repetición no válida. La sincronización entre las dos atletas es en el burpee con el pecho al suelo ambos y en la extensión con las dumbbells en posición final.

► NOTAS

La imagen de vídeo ha de mostrar en todo momento el escenario donde se realiza el wod y el material que incluye.

El clasificatorio debe grabarse con la aplicación "Wod Proof"

Las atletas no pueden salir de la imagen en ningún momento del wod.

Es obligatorio enseñar los pesos de las dumbbells en vídeo antes de empezar el wod.

Se publicará un vídeo explicativo con los estándares de los movimientos.



FOR TIME

10-8-6-4-2

Snatch

40/30

50/35

60/40

70/45

80/55

5 Burpee Box

Jump Over Btw Rounds (60/50)

TC 8'

► RESULTADO

El resultado del wod es el tiempo en finalizarlo o el número total de repeticiones realizadas correctamente al finalizar el Time Cap.

MATERIAL NECESARIO

Barra olímpica de 20kg en caso de atletas masculinos o barra de 15kg en caso de atletas femeninas.

Cierres para las barras.

Cajón plyo.

FLOW DEL WOD

En 3.2,1...¡GO!

El/la atleta se sitúa frente a la barra, ya cargada con el peso de la primera ronda, y ha de realizar las repeticiones correspondientes a la ronda.

Cuando se acaban las repeticiones de la ronda se pasa a hacer los burpee box jump over antes de empezar la siguiente ronda de snatch.

Mientras el/la atleta está realizando los BBJO, dos personas le cambian el peso de la barra.

Los BBJO se realizan solamente entre rondas, con lo cual el wod finaliza cuando se termina el último bloque de 2 repeticiones de snatch.

STANDARDS EJERCICIOS

Snatch: la barra empieza en el suelo y el/la atleta ha de llevarla a posición de overhead directamente en un único movimiento. El movimiento se finaliza con los brazos bloqueados, piernas estiradas y cadera completamente bloqueada antes de tirar la barra al suelo o empalmar con la siguiente repetición. Se permiten tanto Power Snatch, Squat Snatch o Split Snatch. Es obligatorio que los cierres estén puestos en las barras por fuera de los discos, sino los levantamientos serán considerados no válidos.

Burpee Box Jump Over: el pecho ha de tocar el suelo claramente al realizar el burpee. El salto sobre el cajón se realiza con los dos pies al mismo tiempo obligatoriamente. Al igual que han de aterrizar los dos pies sobre el cajón antes de bajar al otro lado de este para finalizar la repetición. No se permite tocar el cajón con las manos durante una repetición, si esto pasase se considerará NO REP.

► NOTAS

La imagen de vídeo ha de mostrar en todo momento el escenario donde se realiza el wod y el material que incluye.

El clasificatorio debe grabarse con la aplicación "Wod Proof"

L@s atletas no pueden salir de la imagen en ningún momento del wod.

Es obligatorio enseñar las barras y los discos en vídeo antes de empezar el wod o al finalizarlo.

Obligatorio mostrar la altura del cajón antes de empezar el wod.

Se publicará un vídeo explicativo con los estándares de los movimientos.