

WOD 23.1 ——— RX

ATLETA 1

21 Lateral Burpees
8 Ground to Overhead (50/30 kgs)
15 Lateral Burpees
8 Ground to Overhead
9 Lateral burpees

ATLETA 2

21 Lateral Burpees
8 Ground to Overhead (60/40 kgs)
15 Lateral Burpees
8 Ground to Overhead
9 Lateral burpees

ATLETA 3

21 Lateral Burpees
8 Ground to Overhead (70/50 Kgs)
15 Lateral Burpees
8 Ground to Overhead
9 Lateral burpees

CAP 15'

DESCRIPCION

Cada atleta elegirá uno de los 3 wods propuestos, en función del peso que vayan a mover.

Los 3 wods se realizarán en el orden establecido. Dispondremos de un tiempo máximo de 15 minutos.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTOS

Lateral Burpee: Nos pondremos en un lateral de la barra, bajando hasta que el pecho toque el suelo, nos incorporaremos, debiendo saltar con los dos pies a la vez la barra. El último burpee finalizará siempre en el otro lado de la barra.

Ground to Overhead: Movimiento libre que implicará llevar la barra desde el suelo a una posición de extensión total de rodillas, cadera, hombros y codos. Serán permitidos movimientos como Snatch, Clean&Jerk, Clean and Push Press.

Cualquier miembro del equipo podrá ayudar a cambiar los pesos entre wods.