

WOD 23.2 ——— RX

40 Syncro Toes to Bar (2 Syncro)
2 x 7,5 mts Bearhug Carry (1 cada vez)(30 kgs)
50 CAL Skierg

30 Syncro Pull Ups (2 Syncro)
2 x 7,5 mts Bearhug Walking Lunges (1 cada vez)
50 CAL Skierg

20 Syncro C2B (2 Syncro)
2 x 7,5 Handstand Walk asistido (1 cada vez)
50 CAL Skierg

CAP 20'

DESCRIPCION

El wod es un For Time, dispondremos de una calle de 7,5 mts por equipo.

3,2,1....Go! Comenzaremos acumulando 40 Syncro Toes to Bar (2 atletas), pudiendo darse relevo en cualquier momento.

Después de eso cada atleta llevará el SlamBall, recorriendo 7,5 mts dos veces (ida y vuelta).

Finalizado eso pasaremos a acumular en un Skierg 50 CAL trabajando sólo un atleta e intercambiando cuando se quiera (deben participar TODOS en este ejercicio)

La segunda parte se sincronizarán los Pull Ups y, esta vez, el balón se llevará haciendo zancadas (ida y vuelta)

En la tercera parte se sincronizarán los Chest to Bar, en los 7,5 se caminará con las manos pudiendo asistir los otros dos compañero sujetando pies,tronco,etc...

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTOS

Toes to bar

Los pies deberán tocar a la vez en la barra, debiendo hacerse por dentro de las manos.

En la fase de extensión deberán pasar por detrás del rack.

Pull Ups/C2B

Deberán estar suspendidos para iniciar el movimiento ambos atletas.

El syncro se producirá cuando ambas barbillas/pecho pasen la barra a la vez. Tanto Kipping como butterfly son permitidas

BearHug Carry

Se deberá caminar con el balón a la altura del pecho con los brazos cruzando el balón, llevarlo apoyado en el hombro o sujetándolo a la altura de la cadera no está permitido

BearHug Walking Lunges

Se deberá tocar con las rodillas en el suelo en cada paso,debiendo volver a extenderse completamente antes de iniciar el siguiente paso.

Hanstand Walk asistido

No seremos muy duros en esta parte, pudiendo ayudar un atleta en cada lado al que lo realiza