

WOD 23.2 ——— SC

40 Syncro Knee Raises (2 Syncro)  
2 x 7,5 mts Bearhug Carry (1 cada vez)(20 kgs)  
40 CAL Row

30 Syncro Knees to Elbow (2 Syncro)  
2 x 7,5 mts Bearhug Walking Lunges (1 cada vez)  
40 CAL Row

20 Syncro Jumping Pull Ups (2 Syncro)  
2 x 7,5 mts carretilla (1 cada vez)  
40 CAL Row

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 Knee Raises (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 Remo 40 CAL trabajando sólo un atleta e intercambiando cuando se quiera (deben participar TODOS en este ejercicio)

La segunda parte se sincronizarán los Knees to Elbow y, esta vez, el balón se llevará haciendo zancadas (ida y vuelta)

En la tercera parte se sincronizarán los Jumping Pull Ups, en los 7,5 se irá en carretilla en 2 atletas.

## ESTÁNDARES DE MOVIMIENTOS

### Knee Raises

Las rodillas deberán subir a la vez.  
En la fase de extensión, los pies deberán pasar por detrás del rack.

### Knees to Elbow

El syncro se producirá cuando las rodillas toquen codos o axilas a la vez. En la fase de extensión, los pies deberán pasar por detrás del rack.

### 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.

### Carretilla

El atleta se pondrá en plancha con los brazos estirados, un compañero le cogerá los pies, poniendolos a la altura de su cadera, deberán recorrer los 7,5 mts dos veces (ida y vuelta)