

WOD 23.3 A ——— RX

From 0:00 to 7:00

ATLETA 1

RM Complex (1 Snatch + 2 Hang Snatch + 3 Overhead Squat)

ATLETA 2

RM Complex (1 Clean + 2 Hang Clean + 3 Front Squat)

ATLETA 3

RM Complex (1 Squat Clean + 2 Front Squat)

WOD 23.3 B ——— RX

From 7:00 to 14:00

AMRAP

I go You go

1,2,3 Rope Climb (sin salto inicial)

2,4,6 Single Arm Devil Press Alt. (22,5/15 kgs)

4,6,9 Box Jump Over (60 cms)

4 Single Arm Db Overhead Squat Syncro (3 syncro) + Step Up Alterno

DESCRIPCION

El WOD contará con dos partes:

Del 0:00 al 7:00 los atletas buscarán su RM.

El Atleta 1 realizará el primer complex, acto seguido el atleta 2 y, por último, el atleta 3.

Los RM se calcularán en el orden propuesto. Disponiendo de 2 barras, chica y chico. No pudiendo levantar 2 a la vez.

Del 7:00 al 14:00 realizaremos un AMRAP del estilo I go You Go.

Atleta 1 realiza 1 Rope Climb + 2 Devil Press Alternos e irá corriendo hasta el final de su calle y realizará 4 Box Jump Over, acto seguido volverá corriendo a chocar la mano al segundo atleta que realizarán 2 Rope Climb+ 4 Devil Press + 6 Box Jump Over y el último atleta 3,6,9.

Una vez finalizados los 9 Box Jump over los 3 atletas iran con la mancuerna y se pondrán alrededor del cajon , realizando 4 Single Arm Db Overhead Syncro (arriba), despues sin que la mancuerna toque suelo, uno a uno realizarán un step Up sobre 60 cms con la mancuerna apoyada en el hombro.

Esto sería 1 RONDA, volviendo a la posicion inicial para empezar la segunda ronda, pudiendo cambiar el orden de atletas que hubo en la anterior.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTOS WOD 23.3 B

Rope Climb

Iniciaremos con pies en el suelo, debiendo sujetar la cuerda en ese momento para iniciar la subida sin posibilidad de salto. Tanto presa como estricto está permitido.

Devil Press

Realizaremos un burpee tocando con el pecho el suelo para después subir la mancuerna directamente por encima de la cabeza, debiendo marcar la extension de brazos y piernas, así como el codo lo más cerca de la cabeza posible.

Box Jump Over

Todos los atletas saltarán sobre 60 cms, no siendo necesaria la extensión arriba, en los saltos las manos no pueden toca el cajón y los pies deben caer dentro del cajón y a la vez, la bajada es libre.

Dumbell Overhead Squat Syncro

Partiremos realizando un Db Snatch con el brazo estirado y desde ahí iniciaremos un descenso debiendo romper el paralelo en la sentadilla, se pueden utilizar cuñas para bajar más rectos. El Syncro se realizará extendidos arriba.

Dumbell Step Up

La mancuerna estará en el hombro y deberemos marcar la extension arriba en cada paso.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTOS WOD 23.3 A

Snatch/Hang Snatch/Overhead Squat

El Snatch se podrá recibir a cualquier altura, debiendo partir desde el suelo, el hang Snatch deberá realizarse a partir de la rodilla a la altura que se quiera. En el Overhead Squat deberemos romper el paralelo. Todo el Complex se realiza sin soltar la barra.

Clean/Hang Clean/Front Squat

El Clean se podrá recibir a cualquier altura, debiendo partir del suelo. El Hang Clean deberá realizarse a partir de la rodilla a la altura que se quiera. En el Front Squat deberemos romper el paralelo y las manos deberán estar en posicion de Front Rack.

Squat Clean

Partiremos del suelo debiendo recibir la barra en sentadilla clara rompiendo el paralelo.

