

**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.