

Wod liga octubre

Se realizarán 4 rondas en el menor tiempo posible. Todo el trabajo podrá repartirse entre ambos compañeros de forma libre.

El tiempo máximo para realizarlo será de 10'

Kt clean

Comenzamos con las kts en swing, llevando de un solo impulso ambas hasta posición de rack.

El atleta debe terminar con la kettlebell apoyada en el antebrazo y el pecho/hombro

Se marcará la repetición cuando la kettlebell está claramente estabilizada en rack, con el atleta en control total.

Kt squat

El atleta sostiene ambas kt en posición de rack.

El movimiento comienza en extensión completa, hombro, cadera, rodillas y tobillos alineados.

La cadera debe bajar por debajo del paralelo, volviendo posteriormente a la posición inicial de extensión.

Kt soh

El atleta sostiene ambas kt en posición de rack, con el atleta totalmente erguido, misma posición a la inicial en el squat.

Se puede usar shoulder press, push press, push jerk o split jerk, debiendo ser un movimiento continuo desde rack hasta overhead.

El movimiento finaliza con el codo totalmente extendido y bloqueado.

BMU (RX)

El movimiento comienza colgado de la barra con los brazos extendidos, y los pies no podrán estar en contacto con el suelo.

La transición entre la fase de tracción y empuje debe ser clara.

La repetición se dará como válida cuando el atleta este encima de la barra con los brazos extendidos y codos bloqueados.

C2B (INTERMEDIO)

El movimiento comienza colgado de la barra con los brazos extendidos, y los pies no podrán estar en contacto con el suelo.

Podrá realizarse con kipping, butterfly o estricta.

El cuerpo se eleva hasta el pecho en un movimiento continuo.

La repetición se dará como válida cuando el cuerpo del atleta contacte con la barra por debajo de la clavícula.

PULL UPS (ESCALADO)

El movimiento comienza colgado de la barra con los brazos extendidos, y los pies no podrán estar en contacto con el suelo.

Podrá realizarse con kipping, butterfly o estricta.

El cuerpo se eleva hasta el pecho en un movimiento continuo.

La repetición se dará como válida cuando la barbilla del atleta supere la línea de la barra.