

DESCRIPCION WOD DE NOVIEMBRE

El wod constará de dos partes:

Parte A (min 0 – min 2). Se realizarán las máximas repeticiones del ejercicio indicado, siendo la puntuación para esta parte el número total de repeticiones acumuladas entre ambos atletas.

Parte B (min 2 – min 10). Se realizarán con un time cap de 8' los ejercicios propuestos en el menor tiempo posible.

Tanto en la parte A como en la parte B, mientras un atleta trabaja el otro descansará.

RX

A.A. AMRAP 2'

Max Hspu

A.B. FOR TIME (tc 8')

21-15-9-15-21 Deadlift (120/80)

30-30-30-30-30 Du

Intermedio

A.A. AMRAP 2'

Max Hspu

A.B. FOR TIME (tc 8')

21-15-9-15-21 Deadlift (80/55)

30-30-30-30-30 Du

Escalado

A.A. AMRAP 2'

Max Push ups

A.B. FOR TIME (tc 8')

21-15-9-15-21 Deadlift (60/40)

30-30-30-30-30 Su

Descripcion de los ejercicios

HSPU

Comienza con el atleta bocabajo con los pies en la pared y los brazos extendidos. Cada repetición deberá tocar con la cabeza el Abmat y volver a la posición de inicio.! La sincronización se produce cuando los dos atletas están en la posición de brazos extendidos! se podra usar Abmat para apoyar la cabeza.

PUSH UPS

Comienza en posición de plancha sobre manos al ancho de los hombros con el cuerpo alineado desde talones hasta cabeza, con un movimiento en bloque de todo el cuerpo se desciende hasta el suelo, tocándolo con el pecho, la repetición finaliza con la extension de brazos hasta la posición inicial.

DEADLIFT

Un ejercicio fundamental de fuerza donde se levanta la barra desde el suelo hasta la altura de la cadera, activando piernas, glúteos y espalda baja.

DOUBLE UNDER

Comenzamos con la cuerda a ambos lados del cuerpo, saltamos con ambos pies juntos, pasando dos veces la cuerda por debajo de nuestros pies al aterrizar.

SINGLE UNDER

Comenzamos con la cuerda a ambos lados del cuerpo, saltamos con ambos pies juntos, pasando una vez la cuerda por debajo de nuestros pies al aterrizar.