



WODs PROPUESTOS 2026

Documento para atletas · Andalusí Challenger

Sábado 31 de octubre 2026 · Universidad CEU Fernando III · Bormujos (Sevilla)

@andalusichallenger



Tipología de los WODs

AC

Andalusi **CHALLENGER**

31_10_2026

TIPOLOGÍA DE LOS WODS

FUERZA BÁSICA

Trabajan los 3 integrantes del equipo

MONOESTRUCTURAL | METABÓLICO PURO

Trabajan los 3 integrantes del equipo

BENCHMARK SINCRONIZADO

2 Syncro + 1 Descansa | Rotación libre

CHIPPER/PIRÁMIDE POR ROLES

1 Trabaja, 1 Descanso activo, 1 Descansa | Cambios libres

SORPRESA





WODS MONOESTRUCTURAL/METABOLICO

WOD 1. FOR TIME. Tc 10'

Deberán realizarse en el menor tiempo posible las calorías indicadas en cada elemento. Adaptadas a la categoría en la que se participa.

	ESCALADO	INTERMEDIO	RX	35+	40+	45+
ROW cal	80	100	120	120	110	110
SKI cal	70	85	100	100	90	90
BIKE cal	60	70	80	80	70	70

Flow del WOD

Inicio

Cada atleta debe colocarse en una máquina distinta.

Los 3 atletas trabajan simultáneamente.

Desarrollo

Cada máquina acumula calorías hasta completar su objetivo.

Cuando un atleta termina su máquina:

Puede bajarse inmediatamente.

Puede moverse a otra máquina que aún no esté completada.

Cambios

Los cambios entre atletas son libres.

No es necesario que un atleta termine una máquina para cambiar.

Final del WOD

El WOD termina cuando el equipo completa:

120 cal Row

100 cal Ski

80 cal Bike

Score: tiempo total.

Si el equipo no termina dentro del TC:

Score = calorías totales acumuladas.



WOD 2. AMRAP 10'.

Deberán realizarse las máximas calorías posibles, acumuladas entre los 3 participante y los 3 elementos, en el tiempo indicado.

El wod será igual para todas las categorías.

MAX CAL OF ROW/SKI/BIKE

Flow del WOD

Inicio

Cada atleta empieza en una máquina distinta.

Los 3 atletas trabajan al mismo tiempo.

Cambios

Los atletas pueden cambiar de máquina en cualquier momento.

Los cambios entre atletas son libres.

Score

El score es la suma total de calorías acumuladas en:

Row

Ski

Bike



WOD 3. For Time. Tc 10'

3 rondas for time:

	RX	INTERMEDIO	ESCALADO	MASTERS
DU/SU	60 DU	60 DU	90 SU	60 DU
ROW cal	30	25	22	30
SKI cal	24	20	18	24
BIKE cal	18	15	14	18

Flow del WOD

Comba

Solo 1 atleta trabaja.

Los Double/single Unders se reparten libremente entre los 3 atletas.

Cuando se completan los 60 DU → pasan a máquinas.

Máquinas

Los atletas pueden repartirse las máquinas como quieran.

Reglas:

Solo 1 atleta por máquina

Las calorías se acumulan entre el equipo

No se realizarán cambios de máquinas en cada ronda

Continuación

Cuando el equipo termina una ronda.

→ vuelven a la comba para la siguiente ronda.

Score

Tiempo al completar 3 rondas.

Si el equipo no termina dentro del TC:

Score = reps totales completadas.



WOD DE FUERZA.

Este evento medirá la fuerza máxima, en 10', del equipo mediante levantamientos de barra.

Cada atleta deberá especializarse en un movimiento y será el único responsable de ejecutarlo durante todo el evento.

Selección de movimientos

Antes del inicio del evento:

Cada equipo deberá asignar un movimiento a cada atleta.

Una vez asignado, no podrá modificarse.

Movimientos posibles:

5RM de Back Squat

5RM de Deadlift

3RM de Power Clean

RM complejo:

3 Power Clean + 3 Shoulder to Overhead

RM complejo:

1 Power Clean + 5 Front Squat

Sorteo del evento

De los cinco posibles tests de fuerza, se realizará un sorteo previo al evento.

Solo tres de ellos formarán parte del WOD.

Estándares generales

Cada levantamiento buscará la máxima carga posible (RM) dentro del formato indicado.

El equipo podrá cargar la barra libremente entre intentos.

Cada atleta solo puede realizar el movimiento que eligió previamente.

Solo se registrará el intento válido más pesado.

Regla de progresión de carga

Si un intento no es válido, no se podrá reducir el peso de la barra.

El siguiente intento deberá realizarse con el mismo peso o con una carga superior.

Score: El score del equipo será la suma total de los pesos máximos válidos obtenidos en los tres movimientos sorteados.

WODS TIPO BENCHMARKS

WOD 1. DT Synchro

Equipos: 3 atletas (2H + 1M)

Time Cap: 10'

Workout

5 rondas for time



12 Deadlift (synchro)

9 Hang Power Clean (synchro)

6 Push Jerk (synchro)

Carga

	RX	INTERMEDIO	ESCALADO	MASTERS
HOMBRE	80	70	50	70
MUJER	55	45	35	45

Formato equipo

2 atletas trabajan sincronizados

1 atleta descansa

Los equipos pueden cambiar de atletas en cualquier momento

Siempre deben mantenerse dos atletas trabajando en sincronizado.

Estándar de sincronización

Las repeticiones cuentan cuando:

Deadlift

Ambos atletas alcanzan extensión completa de cadera y rodillas al mismo tiempo.

Hang Power Clean

Ambos atletas completan la extensión después de recibir la barra en posición de power clean.

Push Jerk

Ambos atletas muestran completan la extensión después de un bloqueo completo sobre la cabeza al mismo tiempo.

Reglas de progresión

Las repeticiones deben completarse en orden dentro de cada ronda.

No se puede comenzar el siguiente movimiento hasta completar el anterior.



WOD 2. Heavy Diane

Equipos: 3 atletas (2H + 1M)

Formato: 2 atletas trabajan sincronizados / 1 atleta descansa

Cambios: libres

Time Cap: 10'

Workout

21 – 15 – 9

Deadlift (synchro)

Handstand Push-Up (synchro)

Carga

DEADLIFT	RX	INTERMEDIO	ESCALADO	MASTERS
HOMBRE	140	100	80	120
MUJER	100	70	55	85

Flow del WOD

21 Deadlifts

21 Handstand Push-Ups

15 Deadlifts

15 Handstand Push-Ups

9 Deadlifts

9 Handstand Push-Ups

Formato equipo

Siempre trabajan 2 atletas sincronizados

El tercer atleta descansa

Los equipos pueden rotar libremente entre repeticiones

Las repeticiones cuentan cuando ambos atletas completan el estándar

Estándares

Deadlift

Caderas y rodillas extendidas al mismo tiempo.

Hombros detrás de la barra.

Handstand Push-Up

Cabeza toca el suelo o el target establecido.

Bloqueo completo arriba.

Ambos atletas deben cumplir el estándar para contar la repetición.



WOD 3. Open 25.2

Basado en CrossFit Open 25.2

Equipos: 3 atletas (2H + 1M)

Formato: mixto

Comba → cambio libre

Barra haltero + gimnásticos → synchro a 2

Time Cap: 10'

Workout. For Time

Ronda 1

21 Pull-Up (synchro)

42 Double-Under (libre)

21 Thruster (50/35 kg) (synchro)

Ronda 2

18 Chest-to-Bar Pull-Up (synchro)

36 Double-Under (libre)

15 Thruster (60/40 kg) (synchro)

Ronda 3

15 Bar Muscle-Up (synchro)

30 Double-Under (libre)

15 Thruster (70/45 kg) (synchro)

	ESCALADO	INTERMEDIO	RX	35+	40+	45+
GIMNASTICO	R1. PULL UPS R2. PULL UPS R3. PULL UPS	R1. PULL UPS R2. C2B R3. BMU (1 ATL) HANG (1 ATL)	R1. PULL UPS R2. C2B R3. BMU	R1. PULL UPS R2. C2B R3. BMU	R1. PULL UPS R2. C2B R3. BMU (1 ATL) HANG (1 ATL)	R1. PULL UPS R2. C2B R3. BMU (1 ATL) HANG (1 ATL)
COMBA	SU	DU	DU	DU	DU	DU
THRUSTER	H. 30/40/50 M. 25/30/35	H. 40/50/60 M. 30/35/40	H. 50/60/70 M. 35/40/45	H. 50/60/70 M. 35/40/45	H. 40/50/60 M. 30/35/40	H. 40/50/60 M. 30/35/40

Flow del WOD

Gimnásticos + Barra

Trabajan 2 atletas sincronizados

1 atleta descansa

Cambios libres en cualquier momento

Comba

Repeticiones repartidas libremente entre los 3 atletas



Solo 1 atleta trabaja a la vez

Estándar synchro

Pull-ups / C2B / BMU

Pull-ups: Ambos atletas deben sobrepasar la barra con la barbilla en el mismo momento.

C2B: Ambos atletas deben tocar la barra con el pecho en el mismo momento.

BMU: Ambos atletas deben encontrarse en extensión sobre la barra en el mismo momento.

Thruster

Ambos atletas deben:

romper paralelo

bloquear arriba

La repetición cuenta cuando ambos están extendidos a la vez

Score

Tiempo total si se completa dentro del TC

Si no, reps totales

WODS TIPO CHEAPER

WOD 1. FOR TIME

Equipos: 3 atletas (2H + 1M)

Time Cap: 10'

Formato: trabajo repartido libremente

ATLETA A TRABAJA + ATLETA B DESCANSO ACTIVO + ATLETA C DESCANSA

Workout. For Time.

30 sandbag pass + 1 atleta en d-kt suitcase hold

50 Double Kettlebell Snatch + 1 atleta en bear hold

70 Box Jump Over + 1 atleta en d-kt suitcase hold

50 Kettlebell Front Squat + 1 atleta en bear hug hold

30 Sandabg pass + 1 atleta en d-kt suitcase hold

	RX	INTERMEDIO	ESCALADO	MASTERS
SANDBAG	45/30	68/45	68/45	68/45
KT	16/12	24/16	24/16	24/16

Formato de equipo

Las repeticiones se reparten libremente entre los 3 atletas



Para que el atleta A pueda realizar sus repeticiones, el atleta B debe estar listo completando su descanso activo.

Cambios libres en cualquier momento

Flow del WOD

Los atletas deben completar el workout en orden:

No se puede avanzar al siguiente movimiento hasta completar el anterior.

Estándares de movimiento

Sanbag pass

El saco comienza en el suelo, debiendo llevarse hasta uno de los hombros, marcándose la repetición extendiendo el otro brazo.

Kettlebell Snatch

La repetición será colgante en cada repetición.

Movimiento continuo hasta overhead

Brazo completamente extendido arriba

Se permite cambio de brazo libre

Box Jump Over

Ambos pies deben tocar la parte superior de la caja

No es necesario extender completamente arriba

Se puede saltar o bajar como se desee

Kettlebell Front Squat

Kettlebell en posición frontal

Cadera por debajo de paralelo

Extensión completa arriba

Score

Tiempo total si se completa dentro del time cap

Si no, repeticiones totales completadas



WOD 2.

Equipos: 3 atletas (2H + 1M)

Time Cap: 10'

Formato: trabajo repartido libremente

ATLETA A TRABAJA + ATLETA B (DB WAITER HOLD) + ATLETA C DESCANSA

Workout. For Time

80 Box Jump

70 Wbs

60 Db hang clean & jerk (one db)

50 m Handstand Walk

40 Dumbbell Thruster (one db)

	RX	INTERMEDIO	ESCALADO	MASTER 35	MASTER 40&45
DB	25/17.5	22.5/15	15/10	25/17.5	22.5/15
HANDSTAND*	HSWALK	HSWALK	BP BROAD JUMP	HSWALK	HSWALK
WALL BALL	9/6	9/6	9/6	9/6	9/6

*RX & MASTER 35 deben realizar tramos minimos de 5m de hswalk

*INTERMEDIO Y MASTER 40&45 no tendrán tramos minimos, debiendo comenzar a andar desde la última posición de sus manos antes de que sus pies toquen el suelo.

Formato de equipo

Las repeticiones se reparten libremente entre los 3 atletas

Para que el atleta A pueda realizar sus repeticiones, el atleta B debe estar listo completando su descanso activo.

Cambios libres en cualquier momento

Flow del WOD

El equipo debe completar los movimientos en orden:

No se puede avanzar al siguiente movimiento hasta completar el anterior.

Estándares de movimiento

Box Jump

Salto con ambos pies al cajón

Extensión completa de cadera arriba

Se permite bajar caminando

Wall Ball

Sentadilla por debajo de paralelo

El balón debe impactar en el target



Repetición válida al golpear el objetivo

DB clean & jerk

Desde posición de colgante, pasando por el hombro, recibir en clean y completar en extension completa de brazo y cadera para el jerk.

Alternancia libre de brazos

Handstand Walk

Distancia total del equipo: 50 metros

Los atletas pueden dividir la distancia libremente

El atleta debe cruzar claramente la línea para validar distancia

Dumbbell Thruster

Sentadilla por debajo de paralelo

Extensión completa de cadera, rodillas y brazos arriba

Movimiento continuo (squat + press)

Burpee Broad Jump

Pecho y muslos deben tocar el suelo

Salto horizontal con ambos pies

Aterrizaje con ambos pies

Debe haber avance claro hacia delante

No es necesario extender completamente antes del salto

Score

Tiempo total si se completa dentro del time cap

Si no, repeticiones totales completadas



WOD 3.

Equipos: 3 atletas (2H + 1M)

Time Cap: 10'

Formato: trabajo repartido libremente

ATLETA A TRABAJA + ATLETA B DESCANSO ACTIVO + ATLETA C DESCANSA

Workout

For Time

60 DB Devil press (one db) + bear hug hold

50 Sandbag bear hug Carry (m) + d-db suitcase hold

40 Dumbbell thruster + bear hug hold

30 Sandbag Over Shoulder + d-db suitcase hold

20 BP over db (synchro 2)

*El atleta que esté en descanso activo deberá trabajar con una db de cada peso en cada mano.

	RX	INTERMEDIO	ESCALADO	MASTER 35	MASTER 40&45
DB	25/17.5	22.5/15	15/10	25/17.5	22.5/15
SANDBAG	45/30	68/45	68/45	68/45	68/45

Formato de equipo

Las repeticiones se reparten libremente entre los 3 atletas

Para que el atleta A pueda realizar sus repeticiones, el atleta B debe estar listo completando su descanso activo.

Cambios libres en cualquier momento

Flow del WOD

El equipo debe completar los movimientos en orden:

No se puede avanzar al siguiente movimiento hasta completar el anterior.

Estándares de movimiento

Devil press

Comenzando con el pecho en el suelo y mano sobre la db, se realizará inicialmente ½ burpee.

Después se llevará la db desde el suelo hasta overhead en un solo movimiento

Brazo extendido arriba

Alternancia libre

Sandbag Carry

El saco debe transportarse sin tocar el suelo, completándose un tramo mínimo de 5m

Se debe transportar frontal.

Distancia total acumulada por el equipo



Dumbbell Thruster

Sentadilla por debajo de paralelo

Extensión completa de cadera, rodillas y brazos arriba

Movimiento continuo (squat + press)

Sandbag Over Shoulder

Desde el suelo hasta pasar el saco por encima del hombro

Control en la subida

Alternancia libre de lados

Debe marcarse la repetición extendiendo el brazo contrario al que carga el sandbag.

Burpee Synchro Over Dumbbell

Ambos atletas realizan el burpee con pecho y muslos en el suelo

Deben levantarse y saltar lateralmente sobre la mancuerna

El salto se realiza con ambos pies

La repetición cuenta cuando ambos atletas aterrizan al mismo tiempo al otro lado

Score

Tiempo total si se completa dentro del time cap

Si no, repeticiones totales completadas