



# "AISATSU"

## FORTIME. Cap 10'

7 ROUNDS

7 Strict Hand Stand Push Up  
4 DeadLift (ascending weights)

RX	Rounds	1	2	3	4	5	6	7
Strict HSPU		7	18	29	40	51	62	73
DeadLift		11	22	33	44	55	66	77

INT	Rounds	1	2	3	4	5	6	7
Kipping HSPU		7	18	29	40	51	62	73
DeadLift		11	22	33	44	55	66	77

SC	Rounds	1	2	3	4	5	6	7
Wall Climb		3	10	17	24	31	38	45
DeadLift		7	14	21	28	35	42	49

**RX: 100-20-30-40-50-60-70  
70-75-80-85-90-95-100**  
**INT: 80-90-100-10-20-30-40  
60-65-70-75-80-85-90**  
**SC: 60-70-80-90-100-10-20  
50-55-60-65-70-75-80**

### EJERCICIOS ESCALADOS

Ejerc. 1:  
Ejerc. 2:  
Ejerc. 3:

TOTAL TIME/REPS.

Judge's name  
Judge's signature

Athlete's name  
Athlete's signature

CATEGORÍA

RX  INT  SC



LIGA HOMBRES DE HIERRO

WOD 26 Septiembre de 2019.



## "AISATSU"

EL WOD VARIARÁ DEPENDIENDO DE LA CATEGORÍA.

Rx: realizará flexiones de pino estrictas debiendo tener las manos en el interior del recuadro en todo momento.

Im: misma regla que Rx pero podrán ser flexiones con kip.

Sc: Cambiará el HSPU por 3 repeticiones de wall climb, iniciando el movimiento con el pecho en el suelo, pegándolo a la pared y VOLVIENDO A TOCAR PECHO AL SUELO ANTES DE INCORPORARSE.

##Se podrá tener ayudante/s que cambien discos o tener 7 barras montadas, al gusto##

## Intemedio si escala deberá realizar el movimiento descrito para scaled, indicándolo en el recuadro en el PDF.