



TEAMS "DOUBLE TROUBLE"

AMRAP 9'

10 Double DB Snatch
(mientras 1 atleta debe permanecer colgado en el rack)

10 Double DB Squat
(mientras un atleta permanece con 2 mancuernas en posición overhead)

10 Pull up (pueden alternarse como quieran)

Pesos: M / F
20 / 12,5 kg.
Cada atleta deberá usar las mancuernas de su peso.

| | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Double DB Snatch | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Double DB Squat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Pull Up | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Double DB Snatch | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Double DB Squat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Pull Up | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Double DB Snatch | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Double DB Squat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Pull Up | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Double DB Snatch | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Double DB Squat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Pull Up | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Double DB Snatch | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Double DB Squat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Pull Up | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Double DB Snatch | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Double DB Squat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Pull Up | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Double DB Snatch | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Double DB Squat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Pull Up | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Double DB Snatch | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Double DB Squat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Pull Up | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Double DB Snatch | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Double DB Squat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Pull Up | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Double DB Snatch | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Double DB Squat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Pull Up | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Double DB Snatch | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Double DB Squat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Pull Up | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Double DB Snatch | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Double DB Squat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Pull Up | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Judge's name: _____

TOTAL REPS: _____

Athlete name: _____

Athlete's signature: _____

Rx Int Sc

MODIFICATIONS

Ejerc. escalado 1:

Ejerc. escalado 2:

Ejerc. escalado 3:



TEAMS "DOUBLE TROUBLE"

NO REPS...

- EN NINGÚN CASO PODRÁ DESAPARECER DE PLANO NINGUNO DE LOS COMPONENTES DEL TEAM.**
- NO EXTENSIÓN COMPLETA DE LOS BRAZOS EN LOS DB SNATCH.**
- TOCAR SÓLO CON UNA MANCUERNA.**
- EXTENDER LOS BRAZOS POR DELANTE DE LA CABEZA.**
- SEPARAR MUCHO LOS BRAZOS DE LA VERTICAL.**
- ENCAJARSE LAS MANCUERNAS EN LOS HOMBROS DURANTE LOS DOUBLE DB SQUATS.**
- NO ROMPER PARALELO EN LOS DOUBLE DB SQUATS.**
- EXTENDER HACIA DELANTE EN LOS DOUBLE DB SQUATS Y NO BLOQUEAR CADERA.**
- NO MANTENER CODOS BLOQUEADOS DURANTE EL OVERHEAD.**
- NO BLOQUEAR CODOS AL PRINCIPIO DE LOS CHEST2BAR.**
- NO TOCAR CON EL PECHO LA BARRA EN LOS CHEST2BAR.**
- NO PASAR LA BARBILLA POR ENCIMA DE LA BARRA EN LOS CHEST2BAR.**