



"DOUBLE TROUBLE"

AMRAP 7'

Cada Ronda se suman
2 reps.
2-2-2/4-4-4/6-6-6/8-8-8

Double DB Snatch	1	2
Double DB Squat	1	2
Chest To Bar	1	2

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
Chest To Bar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Double DB Snatch
Double DB Squat
Chest To Bar

Double DB Snatch	1	2	3	4
Double DB Squat	1	2	3	4
Chest To Bar	1	2	3	4

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
Chest To Bar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

PESOS:

M. / F.

Rx-Master: 20 / 12,5 kg

Scaled: 15 / 10 kg.

Scaled hará PULL UP en vez de CHEST TO BAR.

Double DB Snatch	1	2	3	4	5	6
Double DB Squat	1	2	3	4	5	6
Chest To Bar	1	2	3	4	5	6

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
Chest To Bar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Double DB Sanch	1	2	3	4	5	6	7	8
Double DB Squat	1	2	3	4	5	6	7	8
Chest To Bar	1	2	3	4	5	6	7	8

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
Chest To Bar	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:



LIGA HOMBRES DE HIERRO

Primer Wod Clasificatorio del 22 al 28 Marzo de 2019.



"DOUBLE TROUBLE"

NO REPS...

- EL ATLETA NO PODRÁ DESAPARECER DE PLANO DURANTE EL WOD.**
- NO EXTENSIÓN COMPLETA DE LOS BRAZOS EN LOS DB SNATCH.**
- TOCAR SÓLO CON UNA MANCUERNA O NO TOCAR LAS DOS A LA VEZ.**
- 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 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.**