



LIGA HOMBRES DE HIERRO

Segundo Wod Clasificatorio Teams del 29 Marzo al 05 Abril de 2019.



TEAMS "KICKSTART MY HEART"

PART A: 0'-6'

3 RFT

- 12 DeadLift
- 9 Bar Facing Burpee
- 12 Hang Power Clean
- 9 Box Jump Over 60/50

Deberán salir de 1 en 1, el siguiente atleta no podrá salir hasta que el anterior le haya tocado la mano

M. / F.

PESOS: 50 / 30 kg

DEADLIFT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
BAR FACING BURPEE	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
HANG POWER CLEAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
BOX JUMP OVER	1	2	3	4	5	6	7	8	9				

DEADLIFT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
BAR FACING BURPEE	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
HANG POWER CLEAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
BOX JUMP OVER	1	2	3	4	5	6	7	8	9				

DEADLIFT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
BAR FACING BURPEE	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
HANG POWER CLEAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
BOX JUMP OVER	1	2	3	4	5	6	7	8	9				

PART B: 6'-9'

Max complex

- 1 DeadLift
- 1 Hang Power Clean
- 2 Front Squat

solo trabaja 1 atleta en el Complex (relevos)

M. / F.

PESOS: 70 / 45 kg

Max COMPLEX	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Judge's name: _____

PART A (TIME /REPS): _____

PART B (REPS COMP) : _____

Team name: _____

Athlete's signature: _____

Rx Int Sc

MODIFICATIONS

- Ejerc. escalado 1:
- Ejerc. escalado 2:
- Ejerc. escalado 3:



LIGA HOMBRES DE HIERRO

Segundo Wod Clasificatorio Teams del 29 Marzo al 05 Abril de 2019.



TEAMS "KICKSTART MY HEART" NO REPS...

- NO EXTENDER POR COMPLETO EN LOS DEADLIFT.**
- NO ENTRAR Y SALIR DE LOS BURPEES CON LOS PIES JUNTOS.**
- NO SALTAR EN LOS BURPEES CON LOS PIES JUNTOS.**
- NO TOCAR CON EL PECHO AL HACER LOS BURPEES.**
- NO ESTAR PERPENDICULAR A LA BARRA AL HACER EL BURPEE.**
- NO EXTENDER POR COMPLETO EN LOS HPC.**
- NO PASAR LOS CODOS POR DELANTE DE LA BARRA EN LOS HPC.**
- NO HACER EL PRIMER CLEAN DESDE HANG.**
- NO SUBIR CON LOS PIES JUNTOS EN EL BOX JUMP.**
- NO CHOCAR LA MANO EN EL CAMBIO DE ATLETA.**
- NO ROMPER EL PARALELO EN EL FRONT SQUAT.**
- TIRAR LA BARRA ANTES DE EXTENDER POR COMPLETO AL TERMINAR EL FRONT SQUAT.**
- EL ORDEN DE LOS CAMBIOS DEBE SER SIEMPRE EL MISMO.**
- CADA ATLETA HARÁ UNA RONDA COMPLETA, HASTA QUE NO TERMINE NO PUEDE COMENZAR EL SIGUIENTE.**
- NINGÚN ATLETA PODRÁ SALIR DEL PLANO DURANTE LA GRABACIÓN.**