



"KICKSTART MY HEART"

PART A: 0'-8'

3 RFT

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

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: 8'-12'

- RM COMPLEX.
- 1 DeadLift
 - 1 Hang Power Clean
 - 2 Front Squat

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				

(Misma barra que la del wod, el atleta será quien cambia su peso y obligado los frenos en la barra en todo momento)

PESOS: M. / F.
Rx-Master: 50 / 30 kg
Scaled: 40 / 25 kg.
Scaled NO HACE RM.

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				

RM

DEADLIFT		1											
HANG POWER CLEAN		1											
FRONT SQUAT		1											1

Judge's name: _____

PART A (TIME/REPS): _____

PART B (KG): _____

Athlete name: _____

Athlete's signature: _____

Rx Int Sc

MODIFICATIONS

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



LIGA HOMBRES DE HIERRO
Segundo Wod Clasificatorio del 29 Marzo al 05 Abril de 2019.



"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 ROMPER EL PARALELO EN EL FRONT SQUAT.**
- TIRAR LA BARRA ANTES DE EXTENDER POR COMPLETO AL TERMINAR EL FRONT SQUAT.**
- EL ATLETA SERÁ EL QUE CAMBIE SUS PESOS.**
- LA BARRA SIEMPRE LLEVARÁ LOS FRENOS.**