



**LIGA HOMBRES DE HIERRO**  
WOD 21 de NOVIEMBRE de 2019.

**HOMBRES DE HIERRO**

# "FÉNIX"

## FOR TIME, Cap 16

- 50 Double Unders
- 15 Pull Ups
- 10 Squat Snatch
- 50 Double Unders
- 15 Pull Ups
- 8 Squat Snatch
- 50 Double Unders
- 15 Pull Ups
- 6 Squat Snatch
- 50 Double Unders
- 15 Pull Ups
- 4 Squat Snatch
- 50 Double Unders
- 15 Pull Ups
- 2 Squat Snatch

Double Unders	50	
Pull Up	15	
Squat Snatch	10	
Double Unders	50	
Pull Up	15	
Squat Snatch	8	
Double Unders	50	
Pull Up	15	
Squat Snatch	6	
Double Unders	50	
Pull Up	15	Tie Break
Squat Snatch	4	
Double Unders	50	
Pull Up	15	
Squat Snatch	2	

**Rx: 50-60-70-80-90//35-40-45-50-55**  
**Im: 40-50-60-70-80//25-30-35-40-45**  
**Sc: 30-40-50-60-70//15-20-25-30-35. SIMPLE UNDERS, SQUAT O POWER A ELEGIR**

EJERCICIOS ESCALADOS

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

Time/Reps

TOTALTIME/REPS.

Judge's name  
Judge's signature

Athlete's name  
Athlete's signature

CATEGORÍA

- RX    INT    SC



**LIGA HOMBRES DE HIERRO**

WOD 21 de NOVIEMBRE de 2019.



## **REGLAS DEL WOD.**

Este wod llevará TIE BREAK, para todos, se deberá anotar tras realizar la última pull up antes de los 4 Squat Snatch.

Scaled cambiará dobles por el mismo número de simples y podrá realizar power Snatch o Squat Snatch, única categoría que podrá elegir.

Podrán ayudar al atleta a cambiar el peso, una única barra o varias.