



LIGA 14^º- HOMBRES DE HIERRO

Wod 8, entrega Jueves 30 Diciembre 2021.

HOMBRES DE HIERRO

"14.8"

RM COMPLEX (CAP 10')

3 CLEAN
3 FRONT SQUAT
3 SHOULDER TO OVER HEAD

CLEAN	1	2	3
FRONT SQUAT	1	2	3
S.T.O.H	1	2	3

CHICAS CONTARÁN +25KG EN EL TOTAL DE LA RM PARA EQUILIBRAR CON LA RM DE LOS CHICOS.

EJERCICIOS ESCALADOS

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

TOTAL TIME / RPES

CATEGORÍA

RX INT M+35 SC

Athlete's name
Athlete's signature



LIGA 14ª- HOMBRES DE HIERRO

Wod 8, entrega Jueves 30 Diciembre 2021.



REGLAS.

Ventana de 10'

Se comienza con la barra vacía, chicos con barra de 20 y chicas con barra de 15.

Se ha de enseñar todos los discos antes y todos los discos del último levantamiento levantado.

La barra comenzará vacía, el atleta la cargará el solo tras la presentación y comienzo del tiempo.

Los movimientos deberán ser sin soltar la barra y en el clean la barra deberá tocar el suelo, haciendo touch & go.

En el clean (pudiendo ser power o Squat) se debe marcar con la barra encima del cuerpo, con cadera y rodillas extendidas y codos por delante de la barra.

En el front Squat se rompe el paralelo y se marca la finalización igual que en el clean.

En el STOJ cualquier variante es válida, la barra tiene que acabar encima de la cabeza con codos extendidos y extensión de cadera y rodillas.

El atleta no puede tener ayudantes!! Tiene que cargarse la barra el solo.

##GRABACION##

Presentación del atleta.

Presentación y medición de objetos a utilizar en el wod, altura de cajón, altura de wall ball, pesos de discos, barra mancuernas, etc.

Ángulo de visión claro, TODO LO QUE NO SE VEA CLARO SERÁ NOREP.

Se deberá ver el reloj durante toda la grabación, para impedir posibles desenfoces o que el reloj salga de cámara lo mejor será usar alguna app para grabarse tipo WodProof.

RECORDAD!!! EL WOD Y LOS RESULTADOS SE SUBEN A WB ANTES DEL JUEVES A LAS 23:59, SINO, SERÁ WOD NULO.